Évaluation canadienne du **savoir-faire physique**

Manuel d'**instructions**

Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité 2014

Remerciements

Les organismes suivants ont contribué au développement de l'Évaluation canadienne du savoir-faire physique. Nous souhaitons les remercier pour leur soutien.

- Jeunes en forme Canada
- Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse / Éducation physique et santé Canada
- Instituts de recherche en santé du Canada
- Réseau de prévention des maladies cardiovasculaires de la région de Champlain
- Réseau local d'intégration des services de santé de Champlain
- Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario
- Ministère de la Promotion de la santé
- Association ontarienne pour l'éducation physique et la santé
- Ottawa Catholic School Board
- ParticipACTION
- Upper Canada District School Board

Les outils nécessaires aux activités de formation de l'Évaluation canadienne du savoir-faire physique n'auraient pu être produits sans le soutien financier du Gouvernement de l'Ontario et de la Fondation Trillium de l'Ontario.

Ontario

Ontario Trillium Foundation / Fondation Trillium de l'Ontario

À noter :
Veuillez prendre note que les opinions émises à travers ce manuel sont celles du Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité et ne reflètent pas nécessairement celles des organismes nommés plus haut

Droits d'auteur © 2013, Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité

Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité (HALO), Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario

www.haloresearch.ca
401, chemin Smyth, Ottawa (Ontario) K1H 8L1
Téléphone : 613 737-7600, poste 4408

Table des matières

Mise en contexte et renseignements généraux 5

Qu'est-ce que l'Évaluation canadienne du savoir-faire physique? 6
Figure 1 : Les composantes fondamentales du savoir-faire physique 6
Qui peut faire évaluer son savoir-faire physique? 7
Figure 2 : Système de pointage détaillé 7
Quelle est la durée de l'évaluation? 8
Qui peut être évaluateur? 11
Formation des évaluateurs 11
Confidentialité et respect de la vie privée 12
Sécurité et événements indésirables 13

Notation de l'ÉCSFP 15

Description générale des recommandations en fonction des catégories de savoir-faire physique 16
Score de savoir-faire physique 17
Score global 19
Rapporter et interpréter le savoir-faire physique de l'enfant 20
Messages appropriés pour chaque catégorie interprétative 21
Idées pour améliorer le savoir-faire physique selon la catégorie interprétative 22

Composante « comportement quotidien » 25

Calculer le score pour la composante « comportement quotidien » 26
Interprétation du score pour la composante « comportement quotidien » 26
Messages à transmettre en fonction du score de la composante « comportement quotidien » 27
Évaluation directe de la composante « comportement quotidien » 28
Instructions aux participants 29
Position correcte – À faire et à ne pas faire avec le podomètre 30
Comment noter les données du podomètre 33
Journal de podomètre 33
Notation de l'activité physique quotidienne 34
Interprétation du score d'activité physique 36
Messages à transmettre en fonction du score d'activité physique 37

Temps d'écran sédentaire auto-rapporté 38
Historique de l'évaluation du comportement sédentaire quotidien 39
Noter le comportement sédentaire auto-rapporté 40
Calculer le score du comportement sédentaire auto-rapporté 41
Interprétation du score de comportement sédentaire auto-rapporté 41
Messages à transmettre en fonction du comportement sédentaire auto-rapporté 41
Activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse auto-rapportée 42
Interprétation du score d'activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse auto-rapportée 43
Messages à transmettre en fonction du score d'activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse auto-rapportée 43

Composante « compétence physique » **45**
Calculer le score pour la composante « compétence physique » 46
Fiche individuelle de résultats pour la compétence physique 47
Messages à transmettre en fonction du score de la composante « compétence physique » 48
Compétence motrice 49
Vue d'ensemble de l'administration du test 50
Schéma de la course à obstacles 51
Déroulement correct 54
Comment noter le résultat de la course à obstacles 54
Fiche de notation pour la course à obstacles 57
Noter la course à obstacles 58
Calculer le score total de la course à obstacles 59
Interprétation du score de la course à obstacles 59
Messages à transmettre en fonction du score de la course à obstacles 59
Condition physique aérobie : Course navette *Fitnessgram 15m / 20m PACER* 60
Instructions pour le participant 61
Déroulement correct 61
Comment noter le score 62
Fiche d'évaluation du PACER 15 m/20 m 62
Calculer le score d'endurance cardiovasculaire 63
Interprétation du score du PACER 20 m 63
Messages à transmettre en fonction du score d'endurance cardiovasculaire 64
Composition corporelle : Évaluation de la taille 65
Instructions pour le participant 66
Déroulement correct 66
Comment noter le résultat 66
Fiche d'évaluation de la taille 67

Composition corporelle : Évaluation du poids 68
Instructions au participant 69
Déroulement correct 69
Comment noter le résultat 69
Fiche d'évaluation du poids 70
Calculer le score pour l'indice de masse corporelle (IMC) 71
Interprétation de l'indice de masse corporelle (IMC) basée sur les scores-z calculés d'IMC 72
Messages à transmettre en fonction du score d'indice de masse corporelle 73
Composition corporelle : Évaluation du tour de taille 74
Instructions au participant 75
Déroulement correct 75
Comment noter le résultat 76
Fiche d'évaluation du tour de taille 77
Calculer le score du tour de taille 78
Interprétation du score de tour de taille 78
Messages à transmettre en fonction du score du tour de taille 79
Condition physique musculosquelettique : Évaluation de la force de préhension 80
Instructions au participant 81
Déroulement correct 81
Comment noter le résultat 81
Fiche d'évaluation de la force de préhension 82
Calculer le score de la force de préhension 83
Interprétation du score de force de préhension 84
Messages à transmettre en fonction du score de force de préhension 85
Évaluation de la force du tronc par la planche abdominale 86
Instructions au participant 87
Position correcte 88
Comment noter le résultat 88
Fiche d'évaluation de la force du tronc par la planche abdominale 89
Calculer le score de la planche abdominale 90
Interprétation du score de la planche abdominale 90
Messages à transmettre en fonction du score de la planche abdominale 91

Évaluation de la flexibilité par flexion du tronc 92
Instructions au participant 93
Déroulement correct 93
Comment noter le résultat 94
Calculer le score de flexibilité 96
Interprétation du score de flexibilité 96
Messages à transmettre en fonction du score de flexibilité 97

Questionnaires 99
Questions de clarification 100
Questionnaires en version papier 102
Questionnaires en ligne 103
Instructions aux participants 104
Calculer le score de connaissances et compréhension 105
Calculer le score de la composante « connaissances et compréhension » 107
Interprétation du score pour la composante « connaissances et compréhension » 107
Messages à transmettre en fonction du score de la composante « connaissances et compréhension » 108
Calculer le score de motivation et confiance 109
Calculer le score pour la composante « motivation et confiance » 112
Interprétation du score de la composante « motivation et confiance » 112

Collaborateurs, références, publications ÉCSFP 115
Collaborateurs 116
Références 117
Publications scientifiques au sujet de l'ÉCSFP (CAPL) 119

Annexes 121
Annexe A : Exemple de formulaire de consentement 122
Annexe B : Formulaire d'assentiment de l'enfant pour l'ÉCSFP 127
Annexe C : Questionnaire de dépistage pour l'activité physique chez les enfants 129
Annexe D : Rapporter les événements indésirables 130
Annexe E : 15 m/20 m Tableau de conversion des résultats du PACER 132
Annexe F : Questionnaires de l'ÉCSFP 133

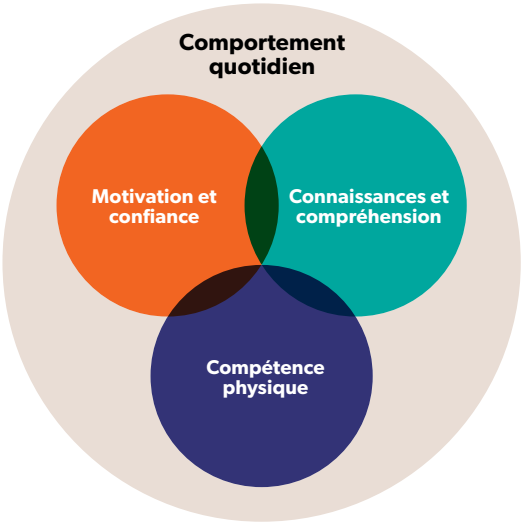
Mise en contexte et renseignements généraux

Le savoir-faire physique est défini comme « la motivation, la confiance, la compétence physique, les connaissances et la compréhension que les individus développent afin de maintenir leur pratique d'activité physique à un niveau approprié tout au long de leur vie » (Whitehead, 2010). De la même façon que la lecture, l'écriture, l'écoute et la parole s'unissent pour définir l'alphabétisation qui donne accès à une vie entière de lecture et de communication, le savoir-faire physique constitue un cheminement progressif à travers lequel différentes composantes interagissent de façon globale (c.-à-d. compétences physiques, comportement quotidien, connaissances et compréhension) pour favoriser une vie entière de participation agréable à l'activité physique. Un enfant qui possède un bon savoir-faire physique est capable de bouger habilement et avec confiance à travers un large spectre de situations qui comportent des défis physiques. Il peut lire l'environnement physique, anticiper les mouvements appropriés possibles et y répondre intelligemment et avec imagination (Whitehead, 2001). À l'opposé, un enfant qui possède un faible savoir-faire physique cherchera à éviter l'activité physique autant que possible, n'aura pas beaucoup confiance en ses habiletés physiques et ne sera pas motivé à participer à des activités physiques structurées. Par conséquent, ses compétences physiques ne pourront pas se développer (Whitehead, 2010).

Qu'est-ce que l'**Évaluation canadienne du savoir-faire physique?**

L'Évaluation canadienne du savoir-faire physique (ÉCSFP), ou *Canadian Assessment of Physical Literacy* (CAPL) en anglais, constitue le tout premier protocole complet pour évaluer de façon précise et fiable un large éventail de compétences et d'habiletés qui contribuent et caractérisent le niveau de savoir-faire physique de l'enfant (Longmuir, 2013). Le savoir-faire physique est bien plus que la forme physique, les habiletés motrices ou la motivation. L'ÉCSFP est unique puisqu'elle évalue plusieurs aspects du savoir-faire physique. C'est le Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité (HALO) qui, depuis 2008, est responsable du développement systématique de l'ÉCSFP. HALO prévoit que cette première version de l'ÉCSFP sera révisée et mise à jour au fur et à mesure qu'elle sera plus largement utilisée. L'objectif est de s'assurer que les scores attribués comme résultats de l'évaluation reflètent de façon précise et fiable le niveau de savoir-faire physique d'un enfant. L'ÉCSFP a fait l'objet d'un développement minutieux et systématique au cours des cinq dernières années. Cette première version représente l'aboutissement du déveoppement des tests, basé sur l'évaluation de plus de 2000 jeunes et sur l'apport de plus de 100 chercheurs et cliniciens provenant de domaines d'étude pertinents.

Figure 1 : Les composantes fondamentales du savoir-faire physique

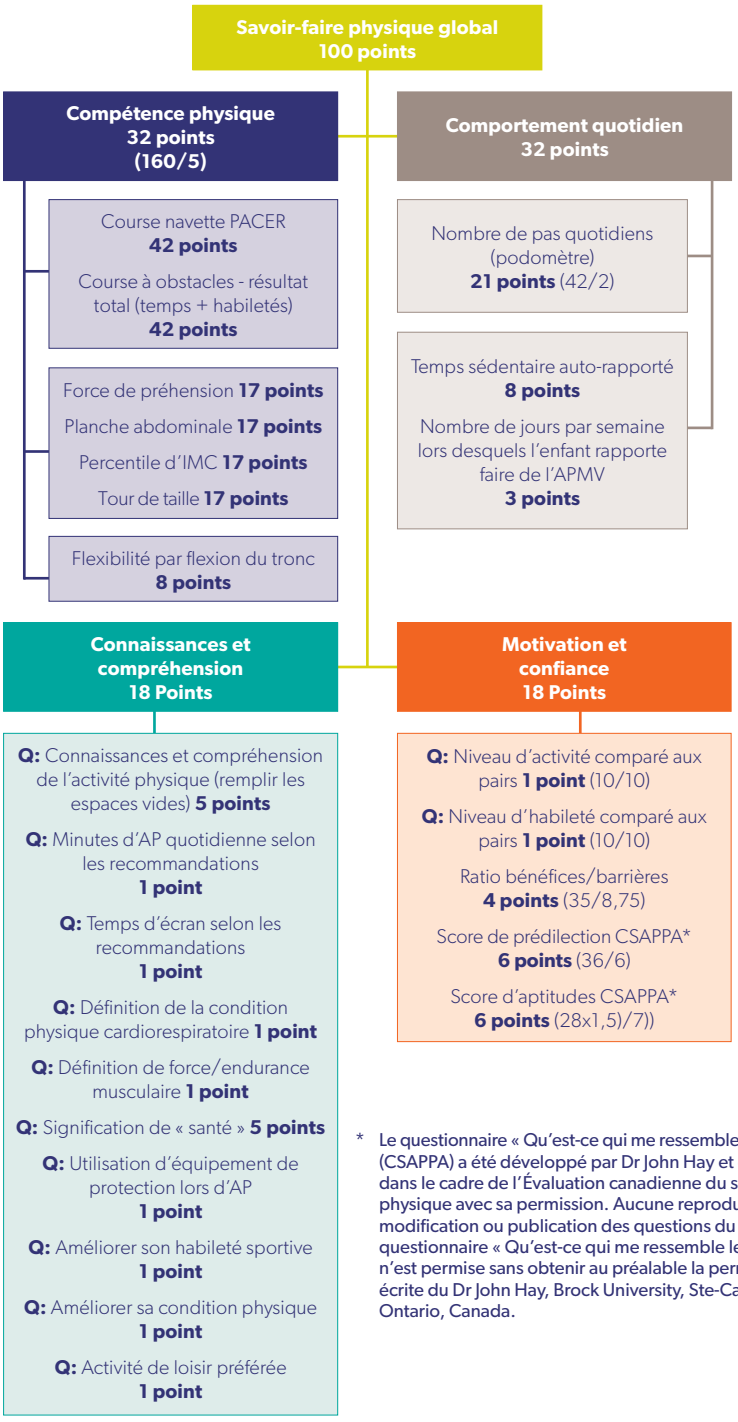


La conceptualisation de L'ÉCSFP consiste en quatre composantes qui correspondent à la définition du savoir-faire physique proposée par Whitehead (2010) et qui sont illustrées à la **figure 1**. Chaque composante consiste en différents éléments de tests qui évaluent la motivation et la confiance d'un enfant, ses connaissances et sa compréhension, ainsi que sa compétence vis-à-vis l'activité physique. La composante « comportement quotidien » est considérée comme le résultat comportemental des trois autres composantes. Selon HALO, un enfant inactif ne peut pas avoir un savoir-faire physique élevé puisqu'un aspect l'empêche de mener un mode de vie actif. Un enfant qui possède des connaissances et une compréhension adéquates, de la motivation, de la confiance et de bonnes compétences physiques présente un bon savoir-faire physique et détient de meilleures chances de mener un mode de vie sain et actif. Par conséquent, la composante « comportement quotidien » inclut les trois autres cercles. La figure 1 montre que les composantes se chevauchent, ce qui souligne le fait que le savoir-faire physique est le résultat d'interactions entre de multiples facteurs. Ainsi, le score d'un élément de test d'une composante peut être influencé par le score d'une autre composante (par exemple, la performance d'un enfant au test PACER peut être influencée par sa motivation à être actif).

Qui peut faire évaluer son **savoir-faire physique?**

Cette version de l'ÉCSFP est conçue pour les enfants âgés de 8 à 12 ans. La plupart des jeunes de ce groupe d'âge peuvent exécuter les activités d'évaluation proposées. Bien que les enfants qui présentent un handicap pourraient ne pas être capables de faire tous les tests, tous les enfants âgés de 8 à 12 ans sont encouragés à participer s'ils sont capables de le faire sans compromettre leur santé. Chaque élément de test est démontré et expliqué, ce qui maximise les chances de succès, et ce, indépendamment de la langue ou des difficultés d'apprentissage. Chaque élément de test de l'ÉCSFP peut être administré, noté et interprété indépendamment, pour évaluer chaque aspect du savoir-faire physique. Les éléments de tests peuvent aussi être combinés pour fournir un score pour chaque composante de l'ÉCSFP (voir la **figure 2**). Le système de pointage permet aussi de calculer un score global de savoir-faire physique pour chaque enfant, avec une interprétation suggérée en fonction de l'âge et du genre. Un comité de 19 chercheurs dans le domaine de l'activité physique chez les enfants a participé à l'élaboration de la structure du système de pointage pour l'ÉCSFP. Les scores bruts assignés ont été créés par le groupe de recherche HALO, basé sur les commentaires des scientifiques qui ont décidé quels éléments étaient plus importants pour le savoir-faire physique général d'un enfant.

Figure 2 : Système de pointage détaillé


Savoir-faire physique global
100 points
Compétence physique
32 points
(160/5)
Course navette PACER
42 points
Course à obstacles - résultat total (temps + habiletés)
42 points
Force de préhension 17 points
Planche abdominale 17 points
Percentile d'IMC 17 points
Tour de taille 17 points
Flexibilité par flexion du tronc
8 points
Comportement quotidien
32 points
Nombre de pas quotidiens (podomètre)
21 points (42/2)
Temps sédentaire auto-rapporté
8 points
Nombre de jours par semaine lors desquels l'enfant rapporte faire de l'APMV
3 points
Connaissances et compréhension
18 Points
Q: Connaissances et compréhension de l'activité physique (remplir les espaces vides) 5 points
Q: Minutes d'AP quotidienne selon les recommandations
1 point
Q: Temps d'écran selon les recommandations
1 point
Q: Définition de la condition physique cardiorespiratoire 1 point
Q: Définition de force/endurance musculaire 1 point
Q: Signification de « santé » 5 points
Q: Utilisation d'équipement de protection lors d'AP
1 point
Q: Améliorer son habileté sportive
1 point
Q: Améliorer sa condition physique
1 point
Q: Activité de loisir préférée
1 point
Motivation et confiance
18 Points
Q: Niveau d'activité comparé aux pairs 1 point (10/10)
Q: Niveau d'habileté comparé aux pairs 1 point (10/10)
Ratio bénéfices/barrières
4 points (35/8,75)
Score de prédilection CSAPPA*
6 points (36/6)
Score d'aptitudes CSAPPA*
6 points (28x1,5)/7))

* Le questionnaire « Qu'est-ce qui me ressemble le plus? » (CSAPPA) a été développé par Dr John Hay et est utilisé dans le cadre de l'Évaluation canadienne du savoir-faire physique avec sa permission. Aucune reproduction, modification ou publication des questions du questionnaire « Qu'est-ce qui me ressemble le plus? » n'est permise sans obtenir au préalable la permission écrite du Dr John Hay, Brock University, Ste-Catharines, Ontario, Canada.

Quelle est la durée de l'évaluation?

Un enfant évalué individuellement peut terminer l'ÉCSFP en 60 minutes. Si plusieurs évaluateurs sont disponibles, plusieurs enfants peuvent être évalués simultanément. Un groupe de 25 enfants peut être évalué par une équipe de 5 évaluateurs en 90 minutes. Ces durées n'incluent pas le temps (7 jours entiers) pendant lequel le podomètre est porté pour mesurer l'activité physique quotidienne. L'évaluation peut être effectuée en une séance unique ou divisée en plusieurs jours. Le temps requis pour effectuer chaque composante de l'ÉCSFP individuellement varie, de moins d'une minute pour la mesure du poids ou de la taille, jusqu'à environ 30 minutes pour terminer le questionnaire de connaissances (selon l'âge et les habiletés en lecture de l'enfant).

Les évaluateurs qui administreront les tests seuls (c.-à-d. enseignants, entraîneurs, etc.) devront structurer l'évaluation différemment. La plupart des séances d'évaluation pour un groupe de 25 enfants prendront environ 10-15 minutes, ce qui permettra de compléter 2 séances d'évaluation par jour si le temps alloué pour les évaluations est de 30-45 minutes. Des exemples de structures détaillées sont fournis à la page suivante.

Comment **organiser les séances d'évaluation?**

Organiser les participants

Les enfants peuvent être évalués seuls ou en groupes. Tous les enfants qui participent peuvent être évalués ensemble si suffisamment de personnel est disponible. Pour augmenter la confidentialité de la collecte des données, il est possible d'assigner un numéro d'identification à chaque enfant, numéro qui pourra être utilisé pour noter les scores. De grands groupes d'enfants peuvent être séparés en plus petits groupes, en fonction du nombre de stations d'évaluation prévues pour chaque jour d'évaluation.

Organiser les stations

Séances d'évaluation avec 5 évaluateurs :
La structure des séances d'évaluation peut être modifiée afin de convenir à la situation de votre site spécifique. Au cours du développement de l'ÉCSFP, la plupart des séances étaient organisées en deux jours de tests et avec 5 évaluateurs. Le premier jour de tests inclut généralement la course à obstacles, la planche abdominale et les mesures anthropométriques, comme suit :

Station 1 : Course à obstacles – 2 évaluateurs
Station 2 : Planche abdominale – 1 évaluateur
Station 3 : Mesures anthropométriques – 2 évaluateurs

À la fin de la première journée d'évaluation, chaque enfant reçoit un podomètre, accompagné d'instructions au sujet de la façon de le porter. Au moment de la seconde journée d'évaluation, soit huit jours plus tard, les données de podomètre, ainsi que le journal sont recueillis. Cette seconde journée consiste en l'évaluation de la flexibilité, de la force de préhension, de l'endurance aérobie par la course navette et des connaissances à l'aide de questionnaires. Voici un exemple de l'organisation des stations pour la seconde journée de tests :

Station 1 : Course navette (PACER 15 m/20 m) – 1 évaluateur pour 5 enfants
Station 2 : Flexion du tronc + Force de préhension – 1-2 évaluateur(s)
Station 3 : Questionnaires – 1-2 évaluateur(s)

Le nombre d'enfants évalués simultanément dépend du nombre d'évaluateurs disponibles. Les questionnaires peuvent être remplis à l'extérieur du gymnase de façon à réduire les distractions et à optimiser l'espace disponible pour les composantes actives. Ils peuvent également être remplis en ligne si des ordinateurs, portables ou tablettes électroniques sont disponibles.

Séances d'évaluation avec 1-2 évaluateur(s) :
Si un évaluateur organise l'ÉCSFP seul ou avec l'aide d'une autre personne, il serait préférable de planifier faire l'évaluation en quelques jours. Voici un exemple qui démontre comment l'ÉCSFP peut être administrée lors de séances de 30-40 minutes réparties en 4 jours.

Jour 1 (LUNDI) :	Questionnaires – 30 minutes Remise des podomètres – 10 minutes *** Pas de gymnase requis, la classe (pupitres et chaises) est préférable**
Jour 2 (MERCREDI) :	Course à obstacles – 20 minutes Course navette – 10 minutes *** Gymnase requis et 2 évaluateurs pour la course à obstacles**
Jour 3 (VENDREDI) :	Mesures anthropométriques – 20 minutes Taille – 10 minutes Poids – 10 minutes *** Gymnase facultatif, mais préférable**
Jour 4 (MARDI SUIVANT) :	Planche abdominale – 20 minutes Force de préhension – 10 minutes Flexibilité – 10 minutes Collecte des podomètres – 5 minutes *** Gymnase facultatif, mais préférable**

Qui peut **être évaluateur?**

La présence d'un évaluateur de chaque sexe est recommandée lors des sessions d'évaluations individuelles. Au cours du développement de l'ÉCSFP, les évaluations ont été effectuées par des assistants de recherche qualifiés. Ces assistants de recherche ont mené des études universitaires en sciences de l'activité physique (c.-à-d. kinésiologie, physiologie de l'exercice). Les professionnels en matière d'activité physique ont généralement l'expertise et la formation nécessaires pour administrer l'ÉCSFP. Avec une formation appropriée (voir ci-dessous), les parents, les enseignants, les intervenants en activité physique, les entraîneurs et les animateurs du domaine des loisirs peuvent également devenir évaluateurs.

Formation des évaluateurs

Chaque évaluateur doit recevoir une formation détaillée sur tous les aspects des protocoles d'évaluation de l'ÉCSFP qui seront administrés. Étudier le présent manuel et les vidéos de formation correspondants devrait fournir l'information et les occasions de pratique nécessaires. Selon leur expérience, les évaluateurs devraient pratiquer chacune des composantes de l'évaluation jusqu'à ce qu'ils se sentent à l'aise d'administrer le test. Il est recommandé que les évaluateurs possèdent une qualification de réanimation cardiorespiratoire (RCR), ainsi qu'une attestation de vérification de casier judiciaire valide. Chaque organisation qui administre l'ÉCSFP est responsable de s'assurer que les évaluateurs possèdent la formation appropriée. Un test spécifique devrait être assigné à chaque évaluateur, avant la date de l'évaluation.

Confidentialité et **respect de la vie privée**

Exigences en matière de vie privée et lois

Les données recueillies par l'ÉCSFP sont sujettes à toutes les règles relatives au respect de la vie privée et à la conservation des données applicables à chaque organisation qui mène l'évaluation. L'identité des enfants doit demeurer confidentielle en tout temps. Aucune information qui pourrait permettre l'identification des enfants ne doit être publiée. Les politiques organisationnelles en regard de la diffusion des résultats d'évaluation devraient être respectées.

La participation aux évaluations de l'ÉCSFP devrait toujours se faire sur une base volontaire. Si un enfant ne souhaite pas participer à un ou plus d'un test, son choix devrait être respecté. Le choix de participer ou non à un test doit également être volontaire, même si ses parents ou tuteurs ont donné leur permission.

Un formulaire de consentement éclairé, signé des parents/tuteurs, et l'assentiment de l'enfant sont nécessaires à la participation à une étude. Vous trouverez un exemple de formulaire de consentement destiné aux parents à l'annexe A. Un exemple de formulaire d'assentiment de l'enfant se trouve aussi à l'annexe B. Ces exemples peuvent être utilisés comme modèles afin de rédiger les documents de consentement et d'assentiment requis par le comité d'éthique de votre organisation.

Utilisation des résultats de l'ÉCSFP pour la recherche

Si vous choisissez de saisir les résultats de vos évaluations dans le système de transmission des données en ligne de l'ÉCSFP, vous serez avisés que ces données pourront être utilisées pour la recherche. Toute information permettant d'identifier les participants sera retirée et les données dépersonnalisées seront transférées à la base de données de recherche de l'ÉCSCP, gérée par le Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité (HALO) de l'Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO). La base de données est utilisée par des chercheurs pour améliorer nos connaissances au sujet du savoir-faire physique des enfants au Canada et ailleurs dans le monde. Le comité d'éthique de la recherche du CHEO a révisé et approuvé l'utilisation de la base de données de l'ÉCSFP et l'accès des chercheurs à l'information dépersonnalisée qui s'y trouve. Le comité d'éthique de la recherche du CHEO est un comité formé de professionnels de différents milieux. Le Comité évalue toute la recherche en lien avec l'hôpital ou l'institut de recherche qui implique des humains. L'objectif du comité d'éthique de la recherche du CHEO est de s'assurer que les droits et le bien-être des participants de recherche soient respectés. Le travail du Comité n'est toutefois pas de remplacer le jugement d'un parent ou d'un enfant au sujet des décisions et des choix qui sont les meilleurs pour eux. Des représentants du Comité pourraient réviser la base de données de l'ÉCSFP afin de s'acquitter de leurs rôles et responsabilités de surveillance de l'étude. Pour plus de renseignements au sujet de l'utilisation des données de l'ÉCSFP, veuillez communiquer avec Dr Mark Tremblay, directeur du Groupe de recherche HALO (613 737-7600, poste 4114; mtremblay@cheo.on.ca) ou avec le président du Comité d'éthique de la recherche du CHEO (613 737-7600, poste 3272).

Sécurité et **événements indésirables**

L'évaluateur et l'organisme d'accueil ont la responsabilité de décider quelles composantes de l'ÉCSFP seront utilisées et de juger si chacun des protocoles est approprié. Les scores de savoir-faire physique peuvent être calculés même si une des mesures n'est pas incluse (référez-vous à la section sur les données manquantes). Chaque protocole de test qui fait partie de l'ÉCSFP est directement lié à la santé, au savoir-faire physique, à l'activité physique quotidienne et aux habiletés motrices.

L'inclusion des mesures anthropométriques dans l'ÉCSFP est souvent l'objet de discussions. Toutefois, les études démontrent que ces mesures sont liées à d'importantes facettes du savoir-faire physique de l'enfant et de sa capacité à mener une vie saine et active. Notre expérience nous a montré que lorsque ces mesures se déroulent en tout respect du protocole de l'ÉCSFP, les enfants évalués n'en subissent pas de conséquences négatives. À ce jour, nous n'avons jamais reçu de rapport d'effet secondaire indésirable à la suite des évaluations de l'ÉCSFP. Lors du développement de l'ÉCSFP, les enfants ont dû indiquer verbalement leur accord à participer à l'étude, à la suite de quoi les évaluateurs ont noté leur accord sur un formulaire d'assentiment pour enfant. Les enfants étaient également informés à chaque station que leur participation aux activités était tout à fait volontaire. Parmi plus de 700 enfants qui ont pris part à la dernière vague d'évaluations, très peu ont refusé de participer à l'une ou l'autre des activités :

- 3 % (n=24) ont refusé la mesure du tour de taille
- moins de 3 % (n=19) ont refusé la mesure du poids corporel
- moins de 1 % ont refusé l'une des évaluations suivantes : flexibilité (n=3), force de préhension (n=3), course navette PACER (n=5), planche abdominale (n=7), port du podomètre (n=2).

Même si très peu d'enfants refusent généralement de participer aux mesures, il faut toujours leur demander s'ils veulent participer ou non à chacune des activités. S'ils ne souhaitent pas participer à une activité, ils peuvent toujours participer aux autres.

Aptitude individuelle pour l'activité physique

Avant d'entreprendre l'ÉCSFP, il est recommandé que l'information au sujet de l'aptitude de l'enfant à exécuter une activité physique vigoureuse soit obtenue d'un parent/tuteur. Le Comité d'éthique de la recherche du CHEO a recommandé, qu'au minimum, un parent/tuteur réponde à une courte série de questions : *Est-ce qu'un médecin ou un autre professionnel de soins de la santé vous a déjà dit qu'il serait préférable que votre enfant évite certains types d'activités physiques?*

Un exemple de formulaire qu'un parent pourrait remplir afin de fournir de l'information essentielle au sujet de l'aptitude de l'enfant à exécuter l'ÉCSFP se retrouve à l'annexe C. Si la réponse à la question précédente est oui, certains éléments de l'ÉCSFP devraient possiblement être évités. De l'information additionnelle devrait être obtenue de la part des parents afin de déterminer si toutes les composantes de l'ÉCSFP sont appropriées pour l'enfant. Tous les enfants, peu importe leurs restrictions de pratique d'activité physique, devraient pouvoir participer aux questionnaires cognitifs sur l'activité physique, ainsi qu'à l'évaluation du comportement quotidien mesurée à l'aide de podomètres. Les enfants devraient également participer à toutes les activités qui n'ont pas de lien avec leurs restrictions.

Environnement physique

Les évaluateurs devraient visiter le gymnase ou le site où auront lieu les évaluations préalablement à la date prévue de l'ÉCSFP afin de s'assurer que l'espace disponible est sécuritaire et approprié. Lorsque c'est possible, le protocole du PACER sur 20 mètres devrait être privilégié. Il faut toutefois s'assurer de disposer aussi d'un espace dégagé de 1,5 mètre de chaque côté du parcours de course pour s'assurer de la sécurité des enfants à chaque changement de direction ou lorsque leur test est terminé. Si l'espace disponible n'est pas suffisant, le protocole du PACER sur 15 mètres devrait être utilisé.

Afin d'assurer un environnement privé adéquat pour la collecte des mesures anthropométriques, un écran devrait être utilisé pour respecter l'intimité des participants. Deux évaluateurs devraient être présents en tout temps derrière l'écran lorsqu'un participant est hors de vue.

Environnement social

L'environnement social a un impact majeur sur le niveau de confiance et la participation des enfants. La communication verbale et non-verbale de l'évaluateur, de même que le format et la structure des activités jouent un rôle important dans la création d'un environnement social positif et inclusif qui encourage et soutient la participation de l'enfant. Tous les protocoles devraient être exécutés de façon à favoriser un environnement ouvert et inclusif pour les enfants de tailles, habiletés et aptitudes variées.

Les évaluateurs de l'ÉCSFP doivent établir auprès de tous les enfants des règles claires dès le départ en regard des modes de communication attendus tout au long des évaluations. Les enfants qui observent les autres devraient fournir des commentaires toujours positifs et enthousiastes à leurs pairs afin d'encourager une performance optimale aux tests. Si des enfants se moquent ou rient des autres, les évaluateurs doivent prendre la situation en mains rapidement en exprimant à quel point ce comportement est inapproprié, tout en encourageant tous les enfants à faire de leur mieux. Un comportement respectueux et professionnel des évaluateurs est attendu en tout temps.

Réagir à un événement indésirable

Les mesures de l'ÉCSFP peuvent se tenir en des lieux très variés. Les évaluateurs qui administrent l'ÉCSFP ne sont pas associés avec le CHEO, ni avec l'Institut de recherche du CHEO, à moins d'être clairement engagés par ces organisations. Les politiques et procédures des organisations qui mènent et administrent l'ÉCSFP s'appliquent en toute situation afin de documenter et de prendre en charge les événements indésirables. Chaque évaluateur est responsable de la sécurité des enfants qui participent à l'ÉCSFP.

Surveillance des événements indésirables en cours d'évaluations de l'ÉCSFP

Dans l'éventualité peu probable où un événement indésirable surviendrait pendant une évaluation de l'ÉCSFP, les évaluateurs devront fournir un résumé de l'événement au groupe de recherche HALO. **Aucun renseignement** qui pourrait permettre d'identifier l'enfant impliqué ne devrait être inclus. Le rapport devra indiquer qui a été impliqué (un évaluateur, un enfant, etc.), une description de ce qui s'est produit avant, pendant et après l'événement, une description de l'étendue des blessures, ainsi que des recommandations qui pourraient aider à prévenir la survenue d'événements similaires dans le futur. Un modèle de rapport d'événements indésirables est fourni à l'annexe D. Ces rapports seront régulièrement révisés par le groupe de recherche HALO afin de s'assurer que l'ÉCSFP demeure un outil d'évaluation sécuritaire.

Notation de l'ÉCSFP

Les scores numériques de l'ÉCSFP correspondent à l'une des quatre catégories suivantes : débute, progresse, atteint, excelle. Les scores qui correspondent aux catégories « débute » et « progresse » identifient les enfants qui n'ont pas encore atteint un niveau acceptable de savoir-faire physique. La catégorie « atteint » identifie les enfants qui ont atteint un score associé à un niveau de savoir-faire physique satisfaisant. Les enfants de la catégorie « excelle » montrent un haut niveau de savoir-faire physique.

Des commentaires interprétatifs ainsi que des recommandations générales sont fournis pour les trois groupes d'individus qui pourraient être intéressés aux résultats de l'enfant : a) l'enfant lui-même, b) les parents, et c) les professionnels qui ont administré l'ÉCSFP. Les commentaires et les recommandations sont conçus pour fournir du soutien et orienter l'enfant vers l'atteinte d'un meilleur résultat. Peu importe sa catégorie, il est toujours possible de s'améliorer.

Les résultats de l'ÉCSFP fournissent seulement un aperçu du cheminement de l'enfant au niveau de son savoir-faire physique. La plupart des composantes de l'évaluation comptent sur la coopération, la motivation et l'effort de l'enfant. Les résultats de l'évaluation devraient donc être interprétés avec prudence. Les données de fiabilité et de validité s'appliquent seulement aux évaluations de niveau populationnel (groupes d'enfants). Plus de variation peut être observée au niveau individuel.

Description générale des recommandations en fonction des catégories de **savoir-faire physique**

Excelle Dépasse le niveau minimum recommandé.	Les enfants qui excellent au niveau de leur cheminement en savoir-faire physique possèdent les compétences physiques, les connaissances, la motivation ou les comportements quotidiens associés à d'importants bénéfices santé. De l'encouragement et du soutien leur permettront de continuer à exceller à mesure qu'ils grandiront et se développeront.
Atteint Atteint le niveau minimum recommandé.	Les enfants qui atteignent ce niveau de savoir-faire physique possèdent les compétences physiques, les connaissances, la motivation ou les comportements quotidiens habituellement associés aux bénéfices santé d'un mode de vie physiquement actif. De l'encouragement et du soutien leur permettront de poursuivre ce cheminement vers l'excellence.
Progresse Performe similairement aux jeunes du même âge.	Les enfants qui progressent au niveau de leur cheminement en savoir-faire physique possèdent les compétences physiques, les connaissances, la motivation ou les comportements quotidiens typiques d'enfants du même âge qu'eux. Leur progrès vers un meilleur savoir-faire physique leur permettra de s'approcher des bénéfices santé optimaux dont ils pourraient bénéficier.
Débute Niveau de savoir-faire physique limité en comparaison aux jeunes du même âge.	Les enfants qui débutent leur cheminement de savoir-faire physique commencent tout juste à acquérir les compétences physiques, les connaissances, la motivation ou les comportements quotidiens nécessaires pour mener un mode de vie physiquement actif. Leur progrès vers un meilleur savoir-faire physique exigera certainement beaucoup de soutien et d'encouragement.

Score de savoir-faire physique

Score global de l'ÉCSFP

Comportement quotidien (0 à 32)	+	Compétence physique (5,2 à 32)	+	Motivation et confiance (-1,5 à 18)	+	Connaissances et compréhension (-0,63 à 18)	=	Score global de l'ÉCSFP (3,07 à 100)

L'ÉCSFP permet d'obtenir différents résultats qui peuvent être calculés pour évaluer différentes composantes du savoir-faire physique d'un enfant. Le niveau de rétroactions fournies à chaque enfant est laissé à la discrétion de l'évaluateur, en fonction de l'objectif de l'évaluation. Par exemple, c'est parfois le savoir-faire physique global de l'enfant qui est l'élément d'intérêt. En d'autres circonstances, l'objectif peut être d'évaluer seulement les connaissances et la compréhension du savoir-faire physique ou la force physique de l'enfant.

Les options de résultats disponibles sont :

1. Scores des tests individuels (course navette, planche abdominale, nombre de pas quotidiens, etc.)
2. Scores de sous-composantes (condition physique et compétence motrice)
3. Scores de composantes (comportement quotidien, compétence physique, connaissances et compréhension, motivation et confiance)
4. Score global de savoir-faire physique (somme des scores des quatre composantes)

Un guide vous est fourni pour faciliter l'interprétation des scores de chaque élément de test, de chaque composante, ainsi que pour le résultat global, de façon à aider les évaluateurs à fournir des rétroactions et des conseils aux enfants pour améliorer leur résultat. Chaque score est présenté sous la forme d'une valeur numérique, ce qui permet de suivre le progrès à travers le temps. À chaque résultat numérique est aussi associée une catégorie qui identifie le niveau recommandé afin d'obtenir des bénéfices santé. Cette catégorie aide aussi les enfants et les évaluateurs à bien comprendre la signification du résultat.

Vous trouverez aussi la méthode afin de calculer le score si une évaluation ou une composante entière est manquante (par exemple en cas d'absence ou de refus à participer à certains tests). Ceci permet de calculer et d'interpréter les résultats de l'ÉCSFP lorsqu'un enfant est incapable de participer à une activité spécifique ou s'il ne désire pas compléter certaines activités.

Données manquantes

Une approche statistique est utilisée afin de remplacer les données manquantes du podomètre à l'aide du nombre de pas qu'a effectué le même enfant au cours des autres jours de la semaine (voir la page 34 – Journées manquantes). De cette façon, les enfants qui portent le podomètre pendant moins de 4 jours, ou moins du minimum de 10 heures par jour, peuvent quand même recevoir un score d'ÉCSFP, ainsi que des recommandations au sujet de leur niveau actuel de savoir-faire physique.

Un score global d'ÉCSFP peut être calculé même si tous les protocoles n'ont pas été complétés. Toutefois, un score global peut être calculé seulement si un maximum de 1 protocole entier est totalement absent.

Pour toutes les autres situations, les procédures suivantes sont utilisées afin de remplacer les données manquantes.

1. Une fraction est calculée en additionnant les résultats disponibles et en divisant ce résultat par le nombre de points qui représente un score parfait pour tous les protocoles effectués. **Exemple :** Si un enfant n'a pas complété le test de la planche abdominale (score sur 17), alors le score total du domaine de la compétence physique sera sur 143 au lieu de 160. Si la somme des scores de l'enfant pour le domaine de la compétence physique était de 110, la fraction serait calculée de la façon suivante : **110/143 = 0,769**.
2. La fraction est ensuite multipliée par le nombre total de points disponibles pour le score si toutes les évaluations avaient été effectuées. **Exemple :** Le nombre de points disponibles pour le domaine de la compétence physique est 160. Le score global de l'enfant pour la compétence physique serait donc calculé de la façon suivante : **0,769*160 = 123,0**.
3. La performance de l'enfant pour la compétence physique serait par conséquent interprétée en utilisant le score de 123,0. Le résultat pour le domaine de la compétence physique est finalement divisé en 5 pour un score maximal de 32 (voir figure 2, page 7). Conséquemment, le score final pour la compétence physique de cet enfant serait : **123,0/5 = 24,6**.

Score global

Interprétation du score global et des scores de composantes de l'enfant :

	Débute	Progresse	Atteint	Excelle
Savoir-faire physique global (max. 100)	< 43,8	43,8 à 63,8	> 63,8 à 74,0	> 74,0
8 ans	< 39,2	39,2 à 61,5	> 61,5 à 72,6	> 72,6
9 ans	< 47,3	47,3 à 63,7	> 63,7 à 72,0	> 72,0
10 ans	< 41,2	41,2 à 61,6	> 61,6 à 71,7	> 71,7
11 ans	< 44,8	44,8 à 66,7	> 66,7 à 77,6	> 77,6
12 ans	< 41,3	41,3 à 64,0	> 64,0 à 75,3	> 75,3
Compétence physique (max. 32)	< 14,1	14,1 à 21,5	> 21,6 à 25,3	> 25,3
8 ans	< 12,3	12,3 à 18,5	> 18,5 à 21,7	> 21,7
9 ans	< 13,8	13,8 à 19,8	> 19,8 à 22,7	> 22,7
10 ans	< 14,0	14,0 à 20,5	> 20,5 à 23,7	> 23,7
11 ans	< 16,0	16,0 à 23,4	> 23,4 à 27,1	> 27,1
12 ans	< 16,6	16,6 à 24,7	> 24,7 à 27,1	> 27,1
Comportement quotidien d'activité physique (max. 32)	< 7,5	7,5 à 19,2	> 19,3 à 25,2	> 25,2
8 ans	<10,1	10,1 à 21,7	> 21,7 à 27,7	> 27,7
9 ans	< 8,6	8,6 à 20,3	> 20,3 à 26,1	> 26,1
10 ans	< 6,3	6,3 à 18,0	> 18,0 à 23,9	> 23,9
11 ans	< 7,9	7,9 à 19,7	> 19,7 à 25,6	> 25,6
12 ans	< 7,0	7,0 à 18,1	> 18,1 à 23,7	> 23,7
Connaissances et compréhension (max. 18)	< 6,8	6,8 à 11,5	> 11,6 à 14,1	> 14,1
8 ans	< 7,7	7,7 à 10,8	> 10,8 à 12,3	> 12,3
9 ans	< 6,5	6,5 à 11,0	> 11,0 à 13,3	> 13,3
10 ans	< 6,7	6,7 à 11,6	> 11,6 à 14,1	> 14,1
11 ans	< 7,1	7,1 à 12,2	> 12,2 à 14,7	> 14,7
12 ans	< 7,2	7,2 à 12,3	> 12,3 à 14,8	> 14,8
Motivation et confiance (max. 18)	< 8,1	8,1 à 13,7	> 13,8 à 16,6	> 16,6
8 ans	< 7,4	7,4 à 12,4	> 12,4 à 15,0	> 15,0
9 ans	< 8,5	8,5 à 13,7	> 13,7 à 16,4	> 16,4
10 ans	< 7,6	7,6 à 13,7	> 13,7 à 16,8	> 16,8
11 ans	< 8,4	8,4 à 13,9	> 13,9 à 16,6	> 16,6
12 ans	< 8,1	8,1 à 13,9	> 13,9 à 16,8	> 16,8

Rapporter et interpréter
le savoir-faire physique de l'enfant

	Débute	Progresse	Atteint	Excelle
Savoir-faire physique global				
Compétence physique				
Total				
PACER 20 m				
Course à obstacles				
Force de préhension				
Planche abdominale				
Percentile d'indice de masse corporelle (IMC)				
Tour de taille				
Flexion du tronc				
Comportement quotidien				
Total				
Moyenne du nombre de pas quotidien				
Comportement sédentaire auto-rapporté				
Jours par semaine d'APMV** auto-rapporté				
Connaissances et compréhension				
Total				
Motivation et confiance				
Total				
Prédilection du CSAPPA*				
Aptitudes du CSAPPA*				
Ratio des bénéfices sur les barrières				
Niveau d'activité comparé aux pairs				
Niveau d'habileté comparé aux pairs				

* Le questionnaire « Qu'est-ce qui me ressemble le plus? » (CSAPPA) a été développé par Dr John Hay et est utilisé dans le cadre de l'Évaluation canadienne du savoir-faire physique avec sa permission. Aucune reproduction, modification ou publication des questions du questionnaire « Qu'est-ce qui me ressemble le plus? » n'est permise sans obtenir au préalable la permission écrite de Dr John Hay, Brock University, Ste-Catharines, Ontario, Canada.

** APMV : Activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse

Messages appropriés pour chaque catégorie interprétative

	Enfant	*Parent	Évaluateur
Débute	Tu viens tout juste de débuter ton cheminement de savoir-faire physique et tu commences à acquérir les habiletés dont tu auras besoin. Demande à ta mère, ton père ou à un autre adulte de te dire comment tu pourrais bouger mieux, avoir une plus grande flexibilité, devenir plus fort, apprendre plus, et avoir plus de plaisir à avoir un mode de vie actif.	Votre enfant débute son cheminement de savoir-faire physique et commence tout juste à acquérir les compétences physiques, les connaissances, la motivation ou les comportements nécessaires à l'adoption d'un mode de vie actif. Son progrès vers un meilleur savoir-faire physique nécessitera certainement beaucoup de soutien et d'encouragement.	Les enfants qui débutent leur cheminement de savoir-faire physique commencent tout juste à acquérir les compétences physiques, les connaissances, la motivation ou les comportements quotidiens nécessaires à l'adoption d'un mode de vie actif. Leur progrès vers un meilleur savoir-faire physique nécessitera certainement beaucoup de soutien et d'encouragement.
Progresse	Tu progresses dans ton cheminement de savoir-faire physique. Tu peux bouger, t'étirer, utiliser tes muscles, comprendre et profiter de l'activité physique comme les autres enfants de ton âge.	Votre enfant progresse dans son cheminement de savoir-faire physique et il possède les compétences physiques, les connaissances, la motivation ou les comportements quotidiens typiques des enfants de son âge. Sa progression vers un meilleur savoir-faire physique améliorera l'accès aux bénéfices de santé dont il pourrait bénéficier.	Les enfants qui progressent dans leur cheminement de savoir-faire physique possèdent les compétences physiques, les connaissances, la motivation ou les comportements quotidiens typiques d'enfants du même âge. La progression vers un meilleur savoir-faire physique améliorera l'accès aux bénéfices de santé dont ils pourraient bénéficier.
Atteint	Tu atteins le niveau recommandé de savoir-faire physique. Tu peux bouger, t'étirer, utiliser tes muscles, comprendre et profiter de l'activité physique d'une manière qui devrait te faire profiter de certains bénéfices de santé associés au mode de vie actif.	Votre enfant a un bon niveau de savoir-faire physique et il possède les compétences physiques, les connaissances, la motivation ou les comportements quotidiens qui sont habituellement associés aux bénéfices santé d'un mode de vie actif. De l'encouragement et du soutien permettront à votre enfant d'améliorer son savoir-faire physique pour atteindre l'excellence.	Les enfants qui atteignent un bon niveau de savoir-faire physique possèdent les compétences physiques, les connaissances, la motivation ou les comportements quotidiens qui sont habituellement associés aux bénéfices santé d'un mode de vie actif. L'encouragement et le soutien leur permettront de poursuivre leur cheminement de savoir-faire physique vers l'excellence.
Excelle	Tu excelles au niveau de ton savoir-faire physique. Tu peux bouger, t'étirer, utiliser tes muscles, comprendre et profiter de l'activité physique d'une manière qui devrait te faire profiter de plusieurs bénéfices pour ta santé.	Votre enfant montre un excellent savoir-faire physique. Il possède les compétences physiques, les connaissances, la motivation ou les comportements quotidiens associés à d'importants bénéfices santé. L'encouragement et le soutien lui permettront de continuer à exceller à mesure qu'il grandira et se développera.	Les enfants qui excellent au niveau du savoir-faire physique possèdent les compétences physiques, les connaissances, la motivation ou les comportements quotidiens qui sont associés à d'importants bénéfices santé. L'encouragement et le soutien leur permettront de continuer à exceller à mesure qu'ils grandiront et se développeront.

* En tant que parent, vous avez la plus grande influence sur l'attitude et les activités de votre enfant. Les enfants dont les parents soutiennent fortement un mode de vie actif sont plus susceptibles d'être actifs eux-mêmes. Le niveau d'activité physique durant l'enfance est généralement maintenu à l'âge adulte alors vous avez entre les mains l'occasion d'aider votre enfant à faire des choix de vie positifs. Vous pouvez faciliter l'activité physique de votre enfant en étant actif avec lui, en lui fournissant un moyen de transport pour se rendre aux activités/pratiques sportives, en étant spectateur lorsqu'il participe à des sports/activités, et en l'encourageant à être actif tous les jours.

Idées pour améliorer le savoir-faire physique selon la catégorie interprétative

« Débute » et « Progresse »

Enfant	Parent	Évaluateur
Avant l'école : Marche, fais du vélo, du patin à roues alignées ou de la planche à roulettes pour te rendre à l'école. Si tu demeures trop loin, demande à la personne responsable de t'amener à l'école de te laisser plus loin et marche le reste du trajet. **À l'école :** Joue à la « tag » à la récréation, saute à la corde au dîner et participe activement lors des cours d'éducation physique. Pratique autant de sports que possible à l'école, lors des cours d'éducation physique ou joins-toi aux ligues intra-muros ou scolaires. **Après l'école :** Joue dehors après l'école! Va jouer dans la cour d'école avec tes amis. Va au parc et joue au frisbee, au soccer ou à la tag. Fais jouer ta chanson préférée et danse dans ton salon. Pratique des sports dans ta cour arrière avec tes amis ou ta famille. Joue au hockey dans la rue avec tes voisins. Va prendre une marche avec un chien. **La fin de semaine :** Va au parc. L'hiver, va glisser ou faire de la raquette, construis un bonhomme de neige ou un igloo et fais des anges dans la neige. Va sauter dans les flaques d'eau lors des journées pluvieuses. Cours ou utilise ta bicyclette pour te rendre chez ton ami ou au centre commercial plutôt que de t'y faire conduire.	**Avant l'école :** Encouragez votre enfant à se rendre à l'école en marchant, à bicyclette, en patins à roues alignées ou en planche à roulettes. Organisez un autobus à pieds avec les autres parents ou essayez d'en avoir un à l'école de votre enfant. Si vous habitez trop loin de l'école pour que votre enfant puisse marcher, stationnez l'auto ou faites pression pour que l'autobus se stationne un peu plus loin de l'école pour que votre enfant puisse marcher pour s'y rendre. **Après l'école :** Encouragez votre enfant à jouer dehors plutôt que de demeurer à l'intérieur pour écouter la télévision ou jouer à des jeux à l'ordinateur. Organisez un horaire avec les autres parents qui seraient prêts à superviser chacun leur tour un groupe d'enfants qui joue au hockey dans la rue. Encouragez votre enfant à jouer librement au parc ou dans la cour ou jouez avec lui/elle. En préparant le souper, faites jouer de la musique et dansez avec votre enfant. Inscrivez-le à un sport d'équipe. **La fin de semaine :** Allez dehors! Faites des activités en famille et allez au parc, prenez une marche ou faites une randonnée à bicyclette, à la piscine, cueillez des fruits en été, glissez ou faites de la raquette en hiver, sautez dans les flaques d'eau lors des journées pluvieuses.	Profitez du temps que l'enfant passe avec vous pour le faire bouger autant que possible afin d'améliorer son savoir-faire physique. Essayez de réduire le temps qu'il passe à être assis lorsque vous lui expliquez une activité. Allouez du temps au jeu libre pour que l'enfant puisse participer aux activités qu'il aime. Insistez sur le fait qu'il existe plusieurs façons d'augmenter son activité physique quotidienne. Regroupez des enfants qui présentent différents niveaux de savoir-faire physique. Soyez actif avec l'enfant, choisissez des activités qu'il apprécie et qu'il réussit afin d'augmenter sa motivation et améliorer son savoir-faire physique.

« Atteint » et « Excelle »

Enfant	Parent	Évaluateur
Être actif pendant au moins 60 minutes par jour peut t'aider à améliorer ta santé, mieux réussir à l'école, améliorer ta condition physique, être plus fort, t'amuser avec tes amis, être plus heureux, maintenir un poids santé et apprendre de nouvelles habiletés. **Essaie de faire** des activités qui te font **respirer plus fort** au moins 3 fois par semaine comme courir, nager, faire du ski de fond et du vélo. **Essaie de faire** des activités qui **rendent tes muscles plus forts** au moins 3 fois par semaine comme sauter, jouer à la marelle ou au tir à la corde, grimper aux arbres ou sur les barres horizontales au parc, ou sautiller.	Assurez-vous d'encourager constamment votre enfant à être le plus actif possible, en mettant l'accent sur le fait que faire plus d'activités physiques est associé à de plus grands bénéfices pour la santé. Assurez-vous que votre enfant fasse au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse CHAQUE jour. Courir, nager, faire du ski de fond et du vélo sont de bons exemples d'activités. Encouragez votre enfant à faire des activités qui rendent les muscles et les os plus forts au moins 3 fois par semaine, comme sauter, jouer à la marelle ou au tir à la corde, grimper dans les arbres ou sur les barres horizontales au parc, ou sautiller. Essayez de trouver des occasions de tenter de nouvelles activités physiques pour permettre de découvrir de nouveaux intérêts et de développer de nouvelles habiletés.	Assurez-vous d'encourager continuellement l'enfant à être actif, en mettant l'accent sur le fait qu'un niveau d'activité physique plus élevé est associé à de plus grands bénéfices pour la santé. Jumelez un enfant plus actif avec un enfant moins actif pour encourager les jeunes à s'aider les uns les autres. Insistez sur le fait que les enfants doivent faire de l'activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse pendant 60 minutes CHAQUE jour. Cherchez des occasions d'incorporer des exercices visant l'augmentation de la force musculaire et de la densité osseuse lorsque vous êtes avec l'enfant, comme sauter, sautiller et grimper. Si possible, essayez de vous assurer que de l'activité physique vigoureuse soit intégrée à vos sessions comme courir, sprinter ou jouer à des jeux. Les exercices pour rendre les muscles et les os plus forts, ainsi que les activités d'intensité vigoureuse sont recommandées au moins 3 fois par semaine.

Les résultats de l'ÉCSFP fournissent seulement un aperçu du cheminement de l'enfant au niveau de son savoir-faire physique. De plus, la plupart des composantes de l'évaluation dépendent de la coopération, de la motivation et de l'effort de l'enfant.

Composante « comportement quotidien »

La composante « comportement quotidien » inclut les niveaux d'activité physique (mesurée objectivement et subjectivement) et de comportement sédentaire (le temps passé à ne faire que très peu de mouvements) d'un enfant. L'activité physique est mesurée directement avec des podomètres, et est évaluée indirectement par la question 19 du questionnaire de savoir-faire physique (nombre de jours par semaine pendant lesquels un enfant participe à des activités qui font respirer plus fort et battre le cœur plus vite). Le comportement sédentaire est évalué par les questions 15 à 18. Veuillez vous référer à la section « questionnaires » pour plus de détails au sujet de l'administration et de la notation de ces questions.

Calculer le score pour la composante « comportement quotidien »

Les scores d'activité physique (mesurée par le nombre de pas du podomètre) et de temps sédentaire (auto-rapporté) sont additionnés. Le score d'activité physique occupe une plus grande partie du score que les questions qui portent sur le temps sédentaire et l'activité physique pendant la semaine, puisque la mesure directe de l'activité sur 7 jours à l'aide du podomètre est plus objective que les mesures du questionnaire. De plus, le temps sédentaire occupe une partie plus importante du score que la question sur l'activité physique pendant la semaine puisque le niveau d'activité physique quotidienne est aussi représenté principalement par le nombre de pas mesuré à l'aide du podomètre.

Le score de la composante « comportement quotidien » est calculé de la façon suivante :

Score du podomètre (0 à 21)	+	Score du temps d'écran (0 à 8)	+	Score APMV (0 à 3)	=	Comportement quotidien (0 à 32)

Interprétation du score pour la composante « comportement quotidien »

	Débute	Progresse	Atteint	Excelle
Garçons et filles (score total pour le comportement quotidien)				
8 ans	< 10,1	10,1 à 21,7	> 21,7 à 27,7	> 27,7
9 ans	< 8,6	8,6 à 20,3	> 20,3 à 26,1	> 26,1
10 ans	< 6,3	6,3 à 18,0	> 18,0 à 23,9	> 23,9
11 ans	< 7,9	7,9 à 19,7	> 19,7 à 25,6	> 25,6
12 ans	< 7,0	7,0 à 18,1	> 18,1 à 23,7	> 23,7

**Basé sur les données recueillies par le Groupe de recherche HALO.

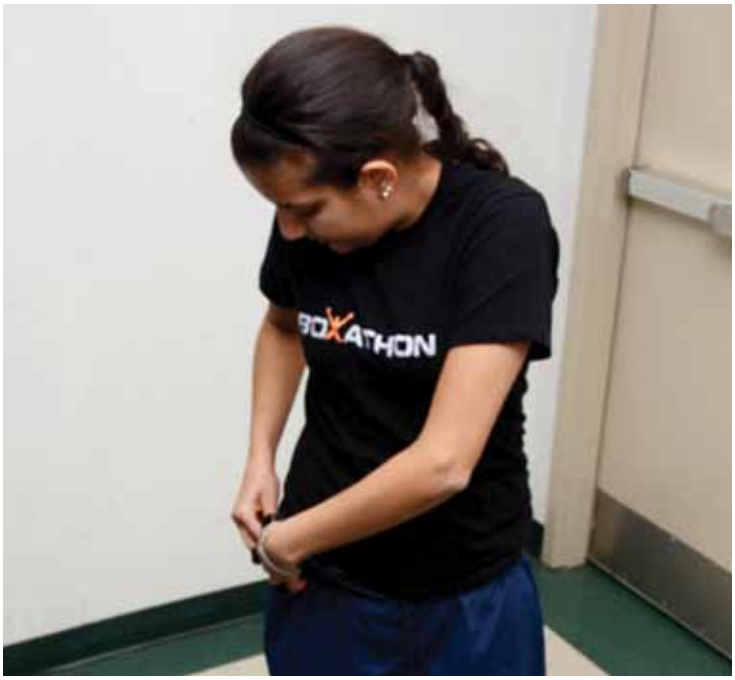
Messages à transmettre en fonction du score de la composante « comportement quotidien »

Débute : Tu commences ton cheminement vers un mode de vie actif. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé en essayant de faire plus d'activité physique chaque jour et en réduisant le temps que tu passes devant un écran et le temps pendant lequel tu restes assis sans bouger.

Progresse : Ton comportement quotidien montre que tu progresses vers l'atteinte des recommandations. Ton score est similaire à celui des autres enfants de ton âge. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé en essayant de faire plus d'activité physique chaque jour et en réduisant le temps que tu passes devant un écran et le temps pendant lequel tu restes assis sans bouger.

Atteint : Ton comportement quotidien montre que tu atteins les niveaux recommandés. Ceci signifie que ton mode de vie actif te permet d'obtenir des bénéfices santé. Continue sur ta lancée en essayant d'être encore plus actif et de passer moins de temps à être assis ou à regarder un écran.

Excelle : Félicitations! Tu es actif tous les jours, c'est excellent! Ceci signifie que tu profites des nombreux bénéfices santé que te procure ton mode de vie actif. Continue sur cette lancée!



Évaluation directe de la composante **« comportement quotidien »**

Objectif :
Évaluer objectivement le comportement quotidien par le nombre de pas effectués.

Raisonnement :
Savoir à quel point les enfants bougent pendant une journée entière est un élément important du savoir-faire physique.

Comment se préparer au test

Équipement/Espace requis :

- ☐ Podomètre avec un identifiant unique pour chaque enfant
- ☐ Journal de podomètre pour chaque enfant
- ☐ Feuillet d'information pour chaque enfant

Préparation :

- ☐ Photocopier le journal de podomètre
- ☐ Photocopier le feuillet d'information
- ☐ Prendre note de l'identifiant du participant et du numéro d'identification du podomètre qui lui sera remis
- ☐ S'assurer que le podomètre fonctionne bien (faire quelques pas et vérifier que le podomètre les compte)

Comment administrer le test

Chaque enfant doit recevoir un podomètre, un journal de podomètre et un feuillet d'information. Les podomètres doivent être distribués le premier jour de la série d'évaluations et recueillis après avoir été portés 7 jours entiers (généralement lors de la seconde journée de tests).

Une présentation aux enfants est requise pour expliquer comment utiliser les podomètres. Elle devrait être effectuée après que chaque enfant ait reçu son propre podomètre. Les enfants devraient installer leur podomètre au fur et à mesure qu'ils suivent les instructions et assistent à la démonstration. Démontrez comment placer le podomètre à la taille ou à la ceinture du pantalon de façon à ce qu'il soit positionné sur la crête iliaque du côté droit. Insistez sur le fait que le podomètre doit être porté à cet emplacement exact chaque jour. Une fois que tous les enfants portent leur podomètre, démontrez comment ouvrir le coffret et utiliser le bouton « reset » pour remettre le compte à 0. Demandez aux enfants de noter l'heure à laquelle le podomètre a été remis à 0 à la ligne « Jour de pratique » du journal de podomètre. Demandez aux enfants de refermer le podomètre et insistez sur le fait que l'appareil n'enregistrera rien si le coffret est ouvert. Fournissez aux enfants les instructions complètes et répondez à toutes les questions.

Instructions aux participants

Instructions aux enfants qui porteront un podomètre :

1. Porte le podomètre pendant 7 jours de suite, en considérant le jour qui suit la remise du podomètre comme le jour 1 (le jour de la remise est le jour de pratique).

2. Note, à la fin de chaque journée, au moment d'aller au lit, le nombre de pas effectués pendant la journée.

3. Enleve le podomètre en allant au lit et place-le sur ta table de chevet. Remets le podomètre immédiatement en sortant du lit le matin.

4. Remets le podomètre à 0 (bouton reset) chaque matin en te levant.

5. N'appuie jamais sur le bouton reset à un autre moment.

6. Ne porte jamais le podomètre dans l'eau (bain, douche, piscine, etc.).

7. Tu peux porter le podomètre pendant les pratiques ou les matches de sport si ton entraîneur accepte.

8. Si tu dois porter des vêtements très près du corps comme un collant ou un léotard de gymnastique, tu peux porter des pantalons courts (shorts) ou une ceinture par-dessus pour attacher le podomètre dessus.

9. Si tu dois enlever le podomètre pour quelque raison que ce soit, tu dois noter dans le journal de podomètre le temps pendant lequel le podomètre n'a pas été porté et la raison pour laquelle tu ne l'as pas porté.

10. Communique avec l'évaluateur pour poser toutes questions.

Position correcte – À faire et à ne pas faire **avec le podomètre**

À FAIRE
Attache le podomètre directement à tes pantalons et fixe la pince de sécurité à ta poche.

À NE PAS FAIRE
N'attache pas le podomètre à ta poche de pantalon ou à une boucle de ta ceinture.

À NE PAS FAIRE
Ne laisse pas pendre le podomètre par la pince de sécurité.

Cher parent/tuteur,

Instructions pour le port du podomètre à l'intention du parent ou du tuteur

Votre enfant a reçu aujourd'hui un podomètre pour mesurer son activité physique dans le cadre de sa participation à l'Évaluation canadienne du savoir-faire physique. Nous lui avons fourni ce feuillet d'instructions, en plus d'un journal de podomètre qu'il doit remplir. Veuillez s'il-vous-plaît aider votre enfant à remplir le journal de podomètre chaque jour, et retourner ensuite le journal avec le podomètre, après qu'il ait été porté pendant 7 jours complets.

Étape 1 : Votre enfant doit porter son podomètre pendant 7 jours consécutifs. Demain est le premier jour (le jour de la réception du podomètre est une journée de pratique).

- ☐ Pour ouvrir le coffret du podomètre, tirez sur le fermoir vers le haut et l'extérieur.
- ☐ Demandez à votre enfant d'ouvrir le coffret du podomètre et de le mettre à 0 chaque matin (avant de le porter pour la journée) pour effacer les pas du jour précédent.
- ☐ Veuillez vous assurer que le podomètre ne se fait pas mouiller, puisqu'il n'est pas résistant à l'eau.
- ☐ Si le podomètre doit être enlevé (par exemple pour prendre une douche ou pour nager), veuillez noter la durée pendant laquelle le podomètre n'a pas été porté dans le journal de podomètre de votre enfant. Le podomètre doit être replacé aussitôt que l'enfant est hors de l'eau.
- ☐ Le podomètre ne blessera pas votre enfant et n'affectera pas ses habiletés lors de la pratique de sports. Votre enfant devrait pouvoir le porter lors de ses pratiques de sport et ses matches. Demandez à l'entraîneur, à l'instructeur ou à l'arbitre de votre enfant la permission de porter le podomètre cette semaine. Si l'entraîneur, l'instructeur ou l'arbitre insiste pour que l'enfant retire son podomètre, notez dans le journal de podomètre la durée pendant laquelle le podomètre n'a pas été porté, ainsi que l'activité effectuée par l'enfant pendant ce temps.

Étape 2 : Veuillez inscrire le nombre de pas effectués chaque jour au moment du coucher dans le journal de podomètre.

- ☐ Inscrivez l'heure à laquelle le podomètre a été installé, l'heure à laquelle il a été enlevé et le nombre de pas effectués dans les colonnes appropriés.
- ☐ Veuillez demander à votre enfant de laisser le coffret du podomètre fermé pendant toute la journée. Le podomètre ne fonctionne que si le couvercle est fermé.
- ☐ **Veuillez demander à votre enfant de ne JAMAIS appuyer sur le bouton *reset***, sauf lorsqu'il remet le podomètre sur lui le matin. Appuyer sur le bouton à un autre moment effacerait toutes les données recueillies au cours de la journée et rendrait cette journée non valide. Si cela survient accidentellement, veuillez l'indiquer au journal et demander à votre enfant de porter le podomètre un jour de plus la semaine ou la fin de semaine (pour remplacer la journée perdue).

Étape 3 : Aussitôt que les 7 jours sont terminés, veuillez retourner le journal rempli et le podomètre immédiatement.

Pour toutes questions, veuillez composer le [**numéro**] ou écrire au [**courriel**].

Questions fréquemment posées

Questions	Réponses
Est-ce que je peux porter le podomètre en jouant un match de hockey ou de soccer (ou autres sports de contact)?	Nous voulons que tu portes le podomètre aussi souvent que possible, alors essaie de le porter pendant tes pratiques ou joutes sportives. Si ton entraîneur te demande d'enlever ton podomètre, explique-lui que tu participes à une étude de savoir-faire physique et que tu dois le porter le plus possible. Toutefois, c'est ton entraîneur qui a le dernier mot, alors s'il dit que tu dois l'enlever, enlève-le et note dans ton journal de podomètre le temps pendant lequel tu as dû l'enlever et ce que tu as fait pendant ce temps.
Est-ce que je peux porter le podomètre quand je vais nager?	Le podomètre n'est pas résistant à l'eau, alors tu ne dois pas le porter s'il peut se faire mouiller. Enlève-le juste avant de prendre une douche, un bain ou avant d'aller dans la piscine et remets-le immédiatement après être sorti de l'eau. Note dans ton journal de podomètre combien de temps le podomètre n'a pas été porté et ce que tu faisais pendant ce temps-là.
Qu'est-ce qui arrive si j'appuie par erreur sur le bouton *reset*?	Pour éviter que cette situation survienne, n'ouvre le coffret du podomètre que le soir, juste avant d'aller te coucher, quand tu dois noter le nombre de pas effectués pendant la journée dans ton journal. Si tu n'ouvres pas le podomètre pendant la journée, il n'y a aucune chance que tu appuies sur le bouton *reset* par accident et que tu perdes le nombre de pas déjà accumulés pendant la journée. Si, pour quelque raison que ce soit, tu remets le podomètre à 0, note-le dans ton journal, en plus de noter combien de temps tu avais porté le podomètre ce jour-là, ainsi que les activités auxquelles tu avais participé. Tu devras alors porter le podomètre une journée de plus pour remplacer cette journée perdue.
Que faire si je dois porter des vêtements de danse ou de gymnastique sur lesquels il n'y a pas de place pour placer le podomètre?	Tu peux placer le podomètre à une ceinture ou à des shorts que tu porteras par-dessus tes vêtements de danse ou de gymnastique. Assure-toi simplement qu'il est placé au bon endroit (sur ta hanche droite) et que la ceinture est ajustée près de ton corps.
Est-ce que le podomètre peut me faire mal?	Le podomètre ne te fera pas mal et ne se brisera pas si tu tombes dessus.
Qu'arrive-t-il si j'oublie d'installer le podomètre le matin? Est-ce que je peux le mettre en plein milieu de la journée?	Assure-toi de placer ton podomètre juste à côté de ton lit le soir de façon à ce que ce soit la première chose que tu voies quand tu te lèves le matin. Si tu oublies de le mettre dès le matin, mets-le aussitôt que tu peux et note dans ton journal de podomètre l'heure à laquelle tu l'as mis et les activités que tu as faites avant de le mettre. Tu devras aussi porter le podomètre un jour de plus pour remplacer la journée manquée.

Comment noter **les données du podomètre**

- ☐ Les données du podomètre seront notées dans le journal de podomètre.
- ☐ Chaque jour, indique si le podomètre a été porté pendant toute la journée ou non, ainsi que le nombre de pas effectués.
- ☐ Si le podomètre a été enlevé pendant la journée, indique pendant combien de temps il n'a pas été porté.

Journal de podomètre

Jour de pratique!	**Heure à laquelle tu l'as installé :** **am/pm**	**Heure à laquelle tu l'as enlevé :** **am/pm**	**Nombre de pas :**	**As-tu porté le podomètre toute la journée?** ☐ Oui, je ne l'ai jamais enlevé ☐ Non, nbr d'heures manquantes:___

Jour	**Date**	**Heure de réveil le matin**	**Heure du coucher le soir**	**Nombre de pas**	**As-tu porté le podomètre toute la journée?**
1					☐ Oui, je ne l'ai jamais enlevé ☐ Non, nbr d'heures manquantes:___
2					☐ Oui, je ne l'ai jamais enlevé ☐ Non, nbr d'heures manquantes:___
3					☐ Oui, je ne l'ai jamais enlevé ☐ Non, nbr d'heures manquantes:___
4					☐ Oui, je ne l'ai jamais enlevé ☐ Non, nbr d'heures manquantes:___
5					☐ Oui, je ne l'ai jamais enlevé ☐ Non, nbr d'heures manquantes:___
6					☐ Oui, je ne l'ai jamais enlevé ☐ Non, nbr d'heures manquantes:___
7					☐ Oui, je ne l'ai jamais enlevé ☐ Non, nbr d'heures manquantes:___

Notation de l'activité physique quotidienne

L'attribution des points pour les données du podomètre (c.-à-d. le nombre de pas) suit les conventions publiées (Larouche et collab., 2011). Le journal de podomètre est révisé et le nombre total de pas effectués chaque jour est enregistré. Les jours sont identifiés comme jours de semaine (lundi à vendredi) ou jours de fin de semaine (samedi et dimanche).

Le nombre de pas est révisé afin d'identifier toute information manquante ou erronée. Pour être valides, les données de podomètre doivent répondre aux critères suivants :

1. Entre 1000 et 30 000 pas par jour (Pabayo et collab., 2010; Tudor-Locke et collab., 2009),

2. Le podomètre doit avoir été porté pendant au moins 10 heures par jour, selon ce qui est écrit dans le journal (Colley et collab., 2010; Eisenmann et collab., 2007),

3. Au moins 3 jours de données valides sont requis (Tudor-Locke et collab., 2009).

Journées manquantes

Une procédure statistique est utilisée pour estimer le nombre de pas des jours manquants ou des jours lors desquels les données ont été jugées non valides, basé sur les données valides disponibles. Par exemple :

S'il y a 3 jours de données valides, les données pour les 4 jours restants seront attribuées au hasard parmi les 3 jours disponibles. Le jour 1 est égal au nombre de pas lors de la première journée valide. Le jour 2 est égal au nombre de pas lors de la deuxième journée valide. Le jour 3 est égal au nombre de pas lors de la troisième journée valide. Afin de déterminer le nombre de pas pour la première journée manquante, utilisez un ordinateur afin de choisir au hasard un nombre entre 1 et 3. Si aucun ordinateur n'est disponible, lancez un dé jusqu'à ce que le numéro qui apparaît sur le dé soit entre 1 et 3. Par exemple, si le numéro obtenu au hasard est « 2 », entrez le nombre de pas effectués lors du jour 2 pour la première journée manquante (le jour 2 et la première journée manquante auront maintenant le même nombre de pas). Tirez au hasard un autre numéro entre 1 et 3 pour remplir les données de la deuxième journée manquante. Si le numéro obtenu au hasard est encore « 2 », le nombre de pas du jour 2 sera également entré pour la deuxième journée manquante. Continuez à trouver d'autres chiffres au hasard (en utilisant l'ordinateur ou un dé) jusqu'à ce qu'un nombre de pas soit attribué pour chacun des 7 jours. Pour chacun des jours manquants, tous les jours valides pourraient potentiellement être sélectionnés (c.-à-d. que vous pourriez toujours choisir 1, 2 ou 3 pour le jour suivant, peu importe le nombre qui a été choisi pour le jour précédent).

Un nombre donné de pas **lors d'une journée donnée** correspond à une valeur numérique :

Nombre de pas	Valeur numérique
15 000 ou plus	6
12 000 à 14 999	5
9 000 à 11 999	3
6 000 à 8 999	1
Moins de 6 000	0

Après avoir attribué un nombre de pas aux jours manquants en utilisant la procédure décrite précédemment, les valeurs numériques de chaque jour sont additionnées et ensuite divisées par 2 pour donner le score final du podomètre (entre 0 et 21 points).

Par exemple :

Jour	Nombre de pas rapportés	Score pour la journée
Lundi	14 365	5
Mardi	9 504	3
Mercredi	12 003	5
Jeudi	7 461	1
Vendredi	16 221	6
Samedi	15 000	6
Dimanche	6 978	1
	Somme des scores	27
	Score global du podomètre (somme des scores/2)	13,5

Interprétation du score d'activité physique

Les lignes directrices actuelles en matière d'activité physique pour les jeunes de 5 à 17 ans recommandent que 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse (APMV) devraient être accumulées chaque jour. Colley et collab. (2012) ont suggéré que 12 000 pas par jour équivalaient à 60 minutes d'APMV. Par conséquent, le résultat de podomètre tient compte à la fois du nombre de pas effectués par jour et du nombre de jour pendant la semaine lors desquels le minimum de 12 000 pas a été atteint.

Bien que HALO ait choisi d'utiliser ce critère, il existe d'autres lignes directrices au sujet du nombre quotidien de pas recommandés : le President's Council on Fitness and Sports (2005) recommande 13 000 pas pour les garçons et 11 000 pas pour les filles; Tudor-Locke et collab. (2004) recommandent 12 000 pas pour les filles et 15 000 pas pour les garçons. Le groupe de recherche HALO continuera à étudier les niveaux d'activité physique des enfants de 8 à 12 ans et ajustera le système de pointage dès que plus d'information sera disponible.

	Débute	Progresse	Atteint	Excelle
Garçons et filles (nombre de pas)				
8 à 12 ans	< 8 999	8 999 à 11 999	12 000 à 14 999	≥ 15 000

**Basé sur les données de Colley et collab. (2012)

Messages à transmettre en fonction du score d'activité physique

Débute : Tu débutes ton cheminement vers l'activité physique nécessaire à un mode de vie actif. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé en essayant d'augmenter ta pratique d'activité physique le plus possible. Plus tu bouges, mieux c'est!

Progresse : Tu approches de l'activité physique nécessaire à un mode de vie actif. Ton score d'activité physique quotidien est similaire à celui des autres enfants de ton âge. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé en essayant d'augmenter ta pratique d'activité physique le plus possible.

Atteint : Ton comportement quotidien montre que tu atteins le niveau d'activité physique nécessaire à un mode de vie actif. Ceci signifie que tu profites des bénéfices santé d'un style de vie actif. Continue en essayant d'être encore plus actif. Plus tu bouges, mieux c'est!

Excelle : Félicitations! Tu es actif tous les jours, c'est excellent! Ceci signifie que tu profites des nombreux bénéfices santé d'un mode de vie actif. Excellent! Continue!

Temps d'écran sédentaire
auto-rapporté

Objectif :
Évaluer le temps d'écran sédentaire.

Raisonnement :
Le temps que passe un enfant assis devant un écran est associé à des impacts négatifs sur sa santé.

Comment se préparer pour l'évaluation

Référez-vous à la section « Questionnaires ».

Comment administrer l'évaluation

Référez-vous à la section Questionnaires. Les enfants doivent répondre aux questions 15, 16, 17 et 18 du Questionnaire sur l'activité physique de l'ÉCSFP.

Historique de l'évaluation du comportement sédentaire quotidien

Le comportement sédentaire a été défini comme « tout comportement éveillé caractérisé par une dépense énergétique plus petite que 1,5 fois la quantité d'énergie utilisée lorsqu'en position assise ou couchée » (*Sedentary Behaviour Research Network*, 2012). Écouter la télévision pendant plus de 2 heures par jour est associé à une composition corporelle défavorable (augmentation du gras corporel), à une pauvre condition physique (endurance et force musculaire), à des scores d'estime de soi plus faibles, à un comportement antisocial augmenté, et à une moins grande réussite académique (Tremblay et collab., 2011-B). Il a également été démontré qu'écouter la télévision aurait un impact négatif sur l'alimentation, la performance académique, le concept du corps et l'image de soi, tout en augmentant les chances de suivre un régime et de présenter de l'obésité.

Le temps passé devant un écran est le comportement sédentaire le plus communément observé (regarder la télévision, utiliser un ordinateur ou jouer à des jeux vidéo ou des jeux d'ordinateur). Les lignes directrices actuelles pour les jeunes de 5 à 17 ans recommandent qu'un maximum de 2 heures par jour soient consacrées aux écrans dans les loisirs (*American Academy of Pediatrics, Committee on Public Education*, 2001; Tremblay et collab., 2011-A). Le temps d'écran qui est requis pour l'école, le travail ou les devoirs n'est pas considéré comme du temps d'écran de loisir. La notation du comportement sédentaire dans le cadre de l'ÉCSFP reflète ces lignes directrices, de manière à ce que des niveaux plus bas de comportement sédentaire correspondent à un score plus élevé.

NOTE : Bien que les recommandations actuelles ne concernent que le temps d'écran, d'autres comportements sédentaires existent, tels que la lecture, la couture/l'artisanat ou jouer d'un instrument de musique. Présentement, il n'existe pas de preuves suffisantes qui montreraient que toutes les activités sédentaires (devant un écran ou non) présentent le même risque pour la santé. En fait, les données actuelles indiquent que le type d'activité sédentaire pourrait être important au moment de considérer les implications santé pour les enfants, mais plus de recherche sera nécessaire pour le montrer. Par exemple, Chaput et collab., 2013, ont démontré que l'écoute de la télévision est associée à une augmentation de la consommation de collations et à une exposition à des messages publicitaires sur les produits alimentaires qui visent les enfants. Conséquemment, l'écoute de la télévision pourrait présenter divers risques à comparer aux activités sédentaires qui n'augmentent pas la consommation de collations ou l'exposition aux annonces publicitaires sur la nourriture.

Considérant ces recommandations actuelles, l'évaluation du comportement sédentaire est donc basée sur le temps d'écran auto-rapporté. Une question au sujet du temps passé à pratiquer d'autres activités sédentaires est incluse au questionnaire, afin de recueillir des données qui contribueront à mieux comprendre l'effet du comportement sédentaire en général, et de comportements sédentaires spécifiques, sur la santé et le savoir-faire physique des enfants.

Noter le comportement sédentaire auto-rapporté

Pour calculer le score du comportement sédentaire, le temps d'écran est déduit à partir des réponses aux questions suivantes tirées du questionnaire d'activité physique :

Q15 : Durant un jour d'école, combien d'heures as-tu regardé la télévision?

Q16 : Durant un jour d'école, combien d'heures as-tu joué à des jeux vidéo ou à l'ordinateur, ou as-tu utilisé un ordinateur pour autre chose que les devoirs?

Q17 : Durant un jour de fin de semaine, combien d'heures as-tu regardé la télévision?

Q18 : Durant un jour de fin de semaine, combien d'heures as-tu joué à des jeux vidéo ou à l'ordinateur, ou as-tu utilisé un ordinateur pour autre chose que les devoirs?

Le temps d'écran total lors d'un jour d'école est additionné (Q15 + Q16) et un score y est associé :

Nombre d'heures passées devant un écran lors d'un jour d'école (télévision + ordinateur/jeux vidéo)	**Score**
< 2 heures	4 (respecte les recommandations)
2 à < 4 heures	2 (dépasse les recommandations)
≥ 4 heures	0 (dépasse sévèrement les recommandations)

Ensuite, le temps d'écran total lors d'un jour de fin de semaine est additionné (Q17 + Q18) :

Nombre d'heures passées devant un écran lors d'un jour de fin de semaine (télévision + ordinateur/jeux vidéo)	**Score**
< 2 heures	4 (respecte les recommandations)
2 à < 4 heures	2 (dépasse les recommandations)
≥ 4 heures	0 (dépasse sévèrement les recommandations)

Calculer le score du comportement sédentaire auto-rapporté

Score de fin de semaine (0 à 4)	+	Score de jour d'école (0 à 4)	=	Score total de temps d'écran (0 à 8)

Interprétation du score de comportement sédentaire auto-rapporté

	Débute	Progresse	Atteint	Excelle
Garçons et filles				
8 à 12 ans	> 4 heures (dépasse sévèrement les recommandations) lors des jours de semaine et de fin de semaine	> 2 heures (dépasse les recommandations) lors des jours de semaine et de fin de semaine	< 2 heures lors des jours de semaine ou de fin de semaine	< 2 heures lors des jours de semaine et de fin de semaine

**Basé sur les recommandations de temps d'écran sédentaire de Tremblay et collab. (2011-A)

Messages à transmettre en fonction du comportement sédentaire auto-rapporté

Débute : Tu commences ton cheminement vers la réduction du temps sédentaire devant un écran. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé si tu essaies de diminuer le temps que tu passes devant un écran et le temps pendant lequel tu restes assis sans bouger.

Progresse : Tu progresses vers la réduction du temps sédentaire devant un écran. Le nombre d'heures que tu passes à être assis devant un écran est similaire à celui des autres enfants de ton âge. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé si tu essaies de diminuer le temps que tu passes à rester assis sans bouger ou devant un écran.

Atteint : Tu atteins les niveaux recommandés pour le temps d'écran sédentaire. Ceci signifie que tu profites des bénéfices santé associés à la réduction du temps passé assis devant un écran. Continue ton beau travail en essayant de réduire encore plus le temps que tu passes à être assis devant un écran.

Excelle : Félicitations! Tu limites le temps que tu passes à être assis devant un écran, ce qui est associé à plusieurs bénéfices santé, c'est excellent! Continue!

Activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse auto-rapportée

Objectif :

Évaluer la perception de l'enfant par rapport à sa participation à l'activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse pendant au moins 60 minutes par jour.

Raisonnement :

Il est recommandé que les enfants pratiquent au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse chaque jour afin d'augmenter leurs chances d'obtenir les bénéfices santé associés au mode de vie actif.

Comment se préparer pour l'évaluation

Référez-vous à la section Questionnaires.

Comment administrer l'évaluation

Référez-vous à la section Questionnaires. Les enfants doivent répondre à la question 19 du Questionnaire sur l'activité physique de l'ÉCSFP.

Comme mentionné plus haut, les lignes directrices en matière d'activité physique suggèrent que les enfants de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes d'APMV par jour. La question 19 du questionnaire sur l'activité physique demande aux enfants d'indiquer combien de jours, au cours de la dernière semaine, ils ont été actifs pendant au moins 60 minutes. Cette perception de la pratique d'activité physique quotidienne pourra ensuite être comparée aux données obtenues à partir du podomètre afin d'améliorer notre compréhension de la perception qu'ont les enfants de leur propre niveau d'activité physique.

Interprétation du score d'activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse auto-rapportée

Garçons et filles (nbr de jours)	
Nombre de jours lors desquels l'enfant rapporte au moins 60 minutes d'activité physique	**Score**
6-7	3
4-5	2
2-3	1
0-1	0

	Débute	Progresse	Atteint	Excelle
Garçons et filles (nbr de jours)				
8 à 12 ans	0-1	2-3	4-5	6-7

**Basé sur les recommandations d'activité physique de Tremblay et collab. (2011-c)

Messages à transmettre en fonction du score d'activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse auto-rapportée

Débute : Tu commences ton cheminement vers l'atteinte d'au moins 60 minutes d'activité physique par jour. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé en essayant de faire au moins 60 minutes d'activité physique à tous les 2 jours.

Progresse : Tu progresses vers l'atteinte d'au moins 60 minutes d'activité physique par jour. Ton résultat ressemble à celui des autres enfants de ton âge. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé en essayant de faire de l'activité physique au moins 1 à 2 fois de plus par semaine.

Atteint : Tu pratiques au moins 60 minutes d'activité physique la plupart des jours de la semaine. Ceci signifie que tu atteins les recommandations d'activité physique qui sont associées à des bénéfices santé. Continue en essayant d'augmenter ta pratique d'activité physique tous les jours afin que tu atteignes au moins 60 minutes d'activité physique chaque jour.

Excelle : Félicitations! Tu fais au moins 60 minutes d'activité physique tous les jours, c'est excellent! Ceci signifie que tu profites de plusieurs bénéfices santé. Continue!

Les lignes directrices actuelles en matière d'activité physique pour les jeunes de 5 à 17 ans recommandent que 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse (APMV) devraient être accumulées chaque jour.

Composante « compétence physique »

La composante « compétence physique » évalue l'habileté du participant à prendre part à des activités physiques. La composante « compétence physique » inclut des mesures de condition physique et de performance motrice. La condition physique est évaluée par des mesures de composition corporelle et de condition physique aérobie et musculo-squelettique. La performance motrice est évaluée par les habiletés démontrées et le temps nécessaire pour compléter un parcours à obstacles.

Calculer le score pour la composante « compétence physique »

Le score total pour la composante de la compétence physique est calculé de la façon suivante :

Score total de composition corporelle (8 à 34)	+	Score pour le PACER (10,5 à 42)	+	Score total de condition musculo-squelettique (6 à 42)	+	Score total de composition corporelle (8 à 34)	=	Score total de compétence physique (26 à 160)/5 = (5,2 à 32)

Score total de condition musculo-squelettique

Force de préhension (2 à 17)	+	Planche abdominale (2 à 17)	+	Flexibilité (2 à 8)	=	Condition musculosquelettique (6 à 42)

Sous-score de composition corporelle

Le calcul du sous-score de composition corporelle est basé sur le score de l'indice de masse corporelle (IMC) et du tour de taille. Il est possible que quelqu'un soit considéré en surpoids ou obèse selon l'IMC, mais possède tout de même une composition corporelle santé, puisqu'il est impossible de distinguer le muscle et le gras sur la base de l'IMC. Par conséquent, les risques les plus élevés pour la santé sont associés à un score d'IMC élevé, en présence d'un score élevé de tour de taille (Ardern et collab., 2004).

Score d'IMC (3 à 17)	+	Score de circonférence de la taille (5 à 17)	=	Sous-score de composition corporelle (8 à 34)

Fiche individuelle de résultats
pour la compétence physique

Identifiant unique de l'enfant: _____

Date du test : _____

Lieu du test : _____

Âge de l'enfant _____(années)	**Genre de l'enfant** garçon / fille (encercler)		
Flexibilité 1 _____(cm)	**Flexibilité 2** _____(cm)		
Préhension gauche 1 _____(kg)	**Préhension gauche 2** _____(kg)	**Préhension droite 1** _____(kg)	**Préhension droite 2** _____(kg)
Distance course PACER ☐ 15 m ☐ 20 m	**Nbr de longueurs course PACER** _____(longueurs)		
Temps planche _____(s)			
Taille debout 1 _____(cm)	**Taille debout 2** _____(cm)	***Taille debout 3** _____(cm)	
Poids corporel 1 _____(kg)	**Poids corporel 2** _____(kg)	***Poids corporel 3** _____(kg)	
Tour de taille 1 _____(cm)	**Tour de taille 2** _____(cm)	***Tour de taille 3** _____(cm)	
Course à obstacles Temps 1 _____(s)	**Course à obstacles Score 1** _____	**Course à obstacles Temps 2** _____(s)	**Course à obstacles Score 2** _____

* Si les deux premières mesures présentent un écart de plus de 0,5 cm, une troisième mesure doit être effectuée.

Interprétation du score de la composante « compétence physique »

	Débute	Progresse	Atteint	Excelle
8 ans	< 12,3	12,3 à 18,5	> 18,5 à 21,7	> 21,7
9 ans	< 13,8	13,8 à 19,8	> 19,8 à 22,7	> 22,7
10 ans	< 14,0	14,0 à 20,5	> 20,5 à 23,7	> 23,7
11 ans	< 16,0	16,0 à 23,4	> 23,4 à 27,1	> 27,1
12 ans	< 16,6	16,6 à 24,7	> 24,7 à 27,1	> 27,1

**Basé sur les données recueillies par l'équipe de recherche HALO.

Messages à transmettre en fonction du score de la composante « compétence physique »

Débute : Tu débutes ton cheminement vers l'atteinte de la compétence physique nécessaire à un mode de vie actif. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé si tu essaies de pratiquer les activités inclues dans le test, comme courir, sauter, attraper, lancer, faire des étirements, des pompes (push-ups) et maintenir la planche.

Progresse : Tu progresses dans ton cheminement vers l'atteinte de la compétence physique associée à certains bénéfices santé. Ta compétence physique est similaire à celle des autres jeunes de ton âge. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé si tu pratiques tes habiletés, comme courir en sautant, attraper, lancer et botter. Essaie aussi de courir pendant de plus longues périodes de temps, de t'étirer un peu plus, de faire quelques pompes (push-ups) de plus et de maintenir la planche plus longtemps.

Atteint : Tu atteins les niveaux recommandés de compétence physique. Ceci signifie que ton résultat est associé à certains bénéfices santé. Continue ton bon travail en essayant d'améliorer les activités que tu trouves plus difficiles. Si c'est la planche, suis les étapes pour améliorer ton score de planche. Si c'est la force de préhension, essaie de travailler pour augmenter le nombre de pompes (push-ups) que tu es capable de faire.

Excelle : Félicitations! Tu possèdes d'excellentes compétences physiques. Tu dépasses les niveaux recommandés, ce qui est associé à de nombreux bénéfices santé. Excellent travail! Continue!

Compétence **motrice**

Objectif :

Évaluer les habiletés motrices fondamentales requises pour participer à des jeux actifs avec ses pairs, d'une façon qui simule des mouvements typiques et des variations d'habiletés.

Raisonnement :

Les habiletés motrices de base contribuent à la compétence physique d'un enfant à participer à des jeux actifs.

Comment se préparer au test

Équipement/espace requis :

- ☐ Espace dégagé (15 m x 5 m) avec un plancher plat sécuritaire pour la course et les changements de direction
- ☐ Ruban adhésif pour le gymnase
- ☐ 6 cerceaux (largeur de 63 cm) *S'il n'est pas possible d'avoir accès à des cerceaux, vous pouvez dessiner au sol des cercles de 63 cm de diamètre à l'aide de ruban adhésif de gymnase.
- ☐ 6 cônes
- ☐ 1 ballon de soccer
- ☐ 1 balle squellet ou balle molle (70 mm)
- ☐ 1 cible au mur en carton (24" de large x 18" de haut)

Comment administrer le test

Vue d'ensemble de l'administration du test

- ☐ Avant de tenter la course à obstacles pour la première fois, les enfants devraient observer deux démonstrations. Pendant la première démonstration, l'évaluateur se déplace lentement à travers le trajet en entier, en effectuant chaque habileté correctement pour que chaque critère soit démontré. Pendant la démonstration, une description verbale de chaque habileté doit être fournie, en insistant sur les mots clés (voir plus bas). Lors de la seconde démonstration, l'évaluateur passe à travers le trajet de la course à obstacles à vitesse maximale, mais tout en effectuant les épreuves avec habileté et précision.
- ☐ Expliquez que chaque enfant aura droit à 2 essais de pratique, suivis de 2 essais notés et chronométrés. Insistez sur le fait que le meilleur pointage sera obtenu en complétant la course aussi rapidement que possible, tout en faisant de son mieux pour réussir les épreuves.
- ☐ Demandez à chaque enfant de faire 2 essais de pratique. Fournissez les instructions verbales fournies dans le protocole du test, ainsi que des corrections verbales immédiates à chaque erreur.
- ☐ Demandez à chaque enfant d'effectuer 2 essais notés et chronométrés. Les instructions verbales devraient être fournies comme décrites au protocole du test.

Vue d'ensemble de l'administration du test

Description du protocole

1. L'évaluateur #1 chronomètre l'enfant. Il se tient au bout de la ligne de tir, du côté opposé au cône #2.
2. Il a la balle molle et le ballon de soccer en mains. L'évaluateur #1 débute chaque essai en disant « à vos marques, prêt, go! ».
3. Il commence à chronométrer à "go" et arrête au moment du coup de pied de l'enfant sur le ballon de soccer.
4. L'évaluateur #1 lance la balle molle quand l'enfant est prêt à l'attraper, après avoir touché le cône #1. Il place ensuite le ballon de soccer sur la ligne après que l'enfant ait fait le tour du cône #3.
5. L'évaluateur #2 évalue la performance du participant à chaque épreuve.
6. Un (1) point est attribué pour chaque habileté (épreuve) effectuée correctement.
7. Il est très important que l'évaluateur #1 fournisse des instructions claires et constantes lors de chaque épreuve et lors de la performance de chaque enfant.
8. Fournir des instructions précises et efficaces est essential pour s'assurer que le temps et le score reflètent bien les habiletés motrices de l'enfant et non sa mémoire.

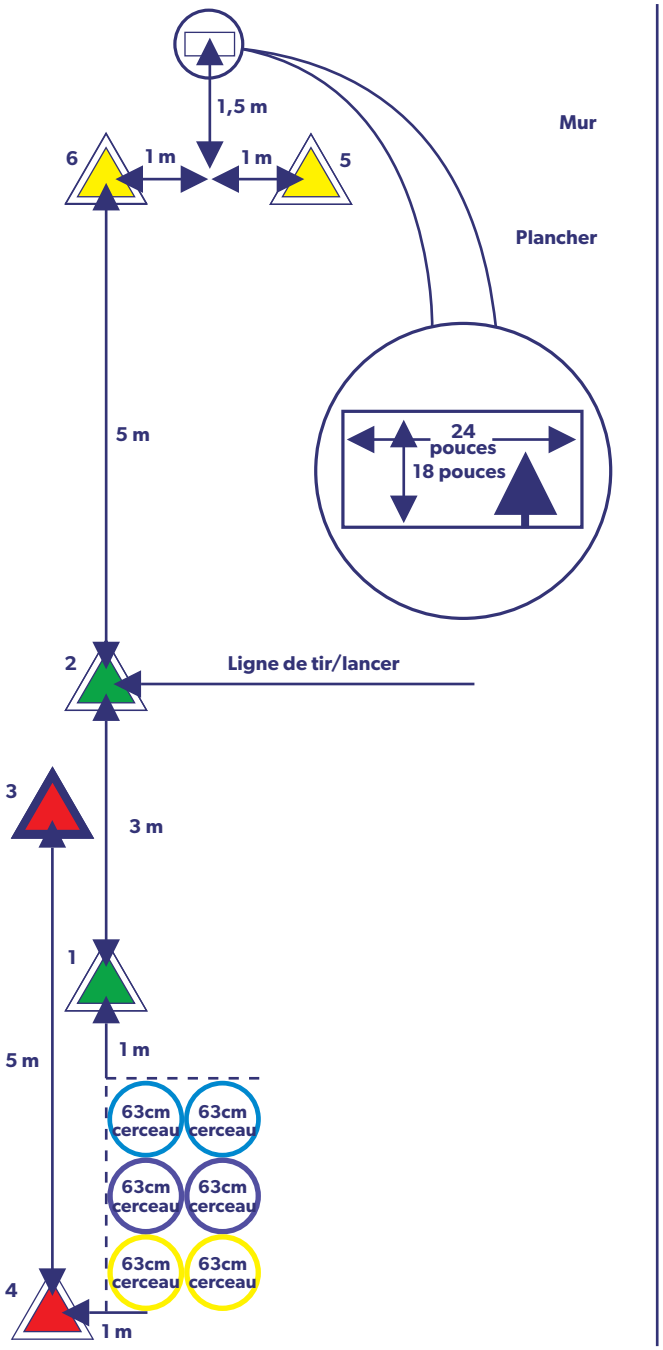
Préparation :

Mesurez et positionnez les éléments nécessaires à la course à obstacles en suivant ces étapes :

1. Installez la cible sur le mur de façon à ce que le haut de la cible soit à 1,5 m du plancher.
2. Trouvez le centre de la cible. Mesurez 1 m à gauche et 1 m à droite du centre de la cible et marquez ces positions sur le plancher. Positionnez les cônes #5 et #6 sur ces marques au plancher.
3. Perpendiculairement à la cible au mur, mesurez une distance de 5 m à partir du cône #6. Marquez cette position et placez le cône #2 sur cette marque. Placez la ligne de tir / lancer (2 m de long) sur le plancher parallèlement à la cible au mur (la ligne devrait être de la même longueur que l'espace entre les cônes #5 et #6).
4. À partir du cône #2, continuez à mesurer perpendiculairement à la cible au mur 3 m de plus. Marquez cette position sur le plancher et installez le cône #1 sur cette marque.
5. Mesurez 1 m à partir du cône #1 (en poursuivant la ligne qui est perpendiculaire à la cible sur le mur) et marquez cet endroit sur le plancher.
6. Alignez le bord gauche du cerceau bleu sur la ligne perpendiculaire à la cible au mur (aligné avec les cônes #1, #2 et #6), en s'assurant que l'avant du cerceau soit de niveau à la marque au sol (traçant une ligne imaginaire perpendiculaire, parallèle à la cible au mur).
7. Placez les cerceaux qui restent en 3 rangées de 2. Afin d'éviter que les cerceaux bougent et les risques de chute, attachez tous les cerceaux, d'abord entre eux, et ensuite au sol solidement.
8. Mesurez 1 m du centre du cerceau jaune de gauche vers l'extérieur à gauche, parallèlement à la cible au mur. Marquez cet endroit sur le plancher et placez le cône #4 sur cette marque.
9. Mesurez 5 m à partir du cône #4 perpendiculairement et vers la cible au mur. Marquez cette position et placez le cône #3 sur cette marque.

Attachez tous les cerceaux solidement au plancher pour maintenir leur position malgré les impacts et pour minimiser les risques de chute.

Schéma de la course à obstacles



Instructions pour le participant

Actions et instructions verbales pour la démonstration

	Actions	Instructions verbales
1.	Commence en te tenant debout sans bouger derrière le **cerceau jaune** du côté droit.	*« Quand vous serez prêt à commencer, je vais dire à vos marques, prêt, go! »*
2.	Fais 3 sauts sur 2 pieds (dans l'illustration du tracé, les sauts se feraient du **cerceau jaune de droite** au **cerceau violet de droite**, au **cerceau bleu de droite**, et à l'extérieur du **cerceau bleu**). Cours jusqu'au cône #1 et tourne-toi de côté pour faire face à l'évaluateur #1.	*« Quand je dis "go", vous sautez, sur 2 pieds, d'un cerceau à l'autre. »*
3.	Glisse de côté jusqu'au cône #2 et touche le cône. Ensuite, change de direction (continue de faire face à l'évaluateur) et glisse pour revenir au cône #1. Touche le cône.	*« Maintenant, vous devez faire des glissades de côté. Regardez toujours dans cette direction, de façon à voir l'évaluateur. »* *« Glissez de côté et touchez le **cône vert**. Ensuite changez de sens, toujours en regardant dans la même direction, et touchez l'autre **cône vert**. »*
4.	Cours vers la ligne de tir. Attrape la balle qui est lancée par l'évaluateur, et lance-là sur la cible avant d'arriver à la ligne de tir.	*« Après les glissades, je vais vous lancer la balle. Attrapez-la et courez vers la ligne. Vous devez lancer la balle sur la cible avant de traverser la ligne. »*
5.	Traverse la ligne en courant et contourne le cône #2 pour rejoindre l'extérieur du cône #3. Sautille du cône #3 au cône #4. Contourne le cône #4 et retourne derrière les cerceaux.	*« Après avoir lancé la balle, contournez le **cône vert** et courez vers l'extérieur du **cône rouge**. Au **cône rouge**, sautillez (skip) jusqu'au deuxième **cône rouge**. Essayez de sautiller le plus « sportivement » ou « athlétiquement » possible. Sautillez pour contourner le **cône rouge** et courez jusqu'à l'arrière des cerceaux. »*
6.	Après avoir atteint le cône #4, en t'assurant de le contourner, tu arrives derrière les cerceaux et tu sautes d'un seul pied dans chaque cerceau.	*« Cette fois-ci, vous devez atterrir dans chaque cerceau en sautant sur 1 seul pied. Tu peux passer d'un cerceau à l'autre dans l'ordre de ton choix, mais tu dois atterrir dans chaque cerceau avec le même pied. »*
7.	Après avoir atterri dans le dernier cerceau, cours jusqu'à la ligne de tir et botte le ballon en direction de la cible.	*« Après avoir atterri d'un seul pied dans le dernier cerceau, courez jusqu'au ballon de soccer et bottez-le pour l'envoyer entre les deux **cônes jaunes**. Vous n'avez pas à viser la cible sur le mur. Cette cible ne sert que pour le lancer de la balle. Une fois le ballon botté, vous avez fini. »*

Instructions et mots-clés

Instructions verbales fournies par l'évaluateur #1 lors de l'évaluation d'un enfant		
1.	Quand l'enfant se tient derrière le cerceau jaune de droite, prêt à commencer	*« À vos marques, prêt, go »*
2.	Immédiatement après avoir dit « go »	*« Sauts sur 2 pieds »*
3.	Dès le début du 3e saut	*« Glissades, touche le cône »*
4.	Quand l'enfant approche le cône #2	*« Glissades, touche le cône »*
5.	Quand l'enfant approche le cône #1	*« Attrape la balle »*
6.	Après avoir lancé la balle	*« Cours jusqu'à la ligne et lance la balle sur la cible »*
7.	Quand l'enfant se prépare à lancer	*« Fais le tour du cône »*
8.	Quand l'enfant a dépassé la ligne de tir et se dirige vers le cône #2	*« Sautille »*
9.	Quand l'enfant est a mi-chemin entre le cône #3 et le cône #4	*« Contourne le cône »*
10.	Quand l'enfant contourne le cône #4	*« Saute sur 1 pied dans chaque cerceau »*
11.	Au dernier saut	*« Cours et botte le ballon entre les 2 cônes »*

Déroulement correct

1. Assurez-vous que les enfants portent des chaussures appropriées et que leurs lacets sont bien attachés.
2. Assurez-vous que les enfants qui attendent leur tour ne dérangent pas l'enfant évalué (les enfants devraient attendre loin du tracé).
3. Des études ont montré que 2 essais de pratique, suivis de 2 essais chronométrés, étaient nécessaires pour s'assurer que le score de l'enfant reflète de façon valide et fiable sa compétence motrice lors des 2 essais chronométrés et notés. S'il n'est pas possible d'effectuer 4 essais par enfant (2 essais de pratique, 2 essais chronométrés et notés), la performance motrice peut être estimée à partir du 2e essai chronométré (1 essai de pratique, 2 essais chronométrés et notés).
4. N'utilisez pas le 1er essai noté et chronométré après n'avoir fait qu'un seul essai de pratique, puisque l'apprentissage a un impact important sur le résultat lorsque le tracé est effectué moins de 3 fois.

Comment noter le résultat de la course à obstacles

1. Le temps est noté au dixième de seconde près (0,1 s) par l'évaluateur #1.
2. La performance motrice est évaluée par l'évaluateur #2, à l'aide des critères-clés et de la fiche de notation.
3. Un (1) point est alloué pour chaque critère d'habileté (le score total pour l'évaluation des habiletés est de 14).
4. Quand est critère n'est pas réussi, faites un X dans la boîte correspondante de la fiche de notation.
5. Si la performance de l'enfant a été affectée par un événement extérieur (quelqu'un est dans le chemin, l'évaluateur fait un mauvais lancer, etc.), cet essai n'est pas noté et un nouvel essai doit être effectué.

Critères-clés d'évaluation pour la notation de la course à obstacles

Sauts sur 2 pieds (2 points)

1. 3 sauts consécutifs sur 2 pieds (1 point) :
   - ☐ Les 2 pieds quittent le sol et atterrissent en même temps.
2. Les 2 pieds atterrissent dans chaque cerceau et ne touchent pas aux cerceaux (1 point) :
   - ☐ Un seul saut dans chaque cerceau (pas de petit saut supplémentaire après réception)
   - ☐ Saut distinct d'un cerceau à l'autre, sans toucher aux cerceaux

Glissades (3 points)

1. Le corps et les pieds sont alignés de côté par rapport à la direction du déplacement (1 point) :
   - ☐ La première direction choisie par l'enfant n'a pas d'importance.
   - ☐ Le pied qui mène fait un pas de côté, le pied qui suit est amené vers le pied qui mène (pas de côté glissé).
   - ☐ Les épaules, les hanches et les pieds sont alignés dans le même axe, à 90 degrés de la direction du déplacement.
   - ☐ Un seul point est attribué si l'enfant glisse dans la même direction à 2 reprises (c'est-à-dire si le participant fait un virage à 180 degrés et fait face à la direction opposée en changeant le sens de la glissade).
2. Le corps et les pieds sont alignés de côté par rapport à la direction du déplacement en glissant dans la direction opposée (1 point) :
   - ☐ L'enfant retourne au premier cône en faisant face à la même direction que lors de la première glissade.
   - ☐ Les mêmes critères d'évaluation qui ont été appliqués au #1 s'appliquent ici.
3. Le centre de gravité est bas pour toucher au cône et le corps prend une position athlétique (1 point) :
   - ☐ Genoux pliés
   - ☐ Pieds séparés
   - ☐ Tout le corps, c'est-à-dire le centre de gravité, et pas juste la main, s'abaisse pour toucher au cône. Il n'y a donc pas de temps perdu à se relever ou à quitter et revenir à la position de glissades.
   - ☐ Si l'enfant montre un centre de gravité bas et une position athlétique, mais manque le cône en tentant de le toucher de la main, le point peut être accordé quand même.
   - ☐ Si l'habileté motrice est bien démontrée une fois, le point peut être accordé. Par exemple, le participant n'a pas besoin de toucher aux cônes avec une position athlétique les 2 fois pour obtenir le point.
   - ☐ Le point N'EST PAS accordé si l'enfant touche le cône sans adopter une position athlétique (par exemple, en faisant une flexion à la hanche pour toucher le cône tout en gardant les jambes droites).

Attraper (1 point)

1. Attrape la balle sans l'emprisonner contre son corps (1 point) :
   - ☐ Le balle est clairement attrapée à 1 ou à 2 mains.
   - ☐ Le corps n'est pas utilisé pour empêcher la balle de tomber.
   - ☐ Si la balle est échappée, peu importe la raison, le point est perdu (même si l'enfant ne s'attendait pas à recevoir le lancer, par exemple). **EXCEPTION :** Si le lancer de l'évaluateur n'était pas précis et qu'il s'agit de la seule raison pour laquelle la balle a été échappée, l'essai est annulé et le participant devrait reprendre la course à obstacles du début.

Lancer (2 points)

1. Utilise un lancer par-dessus pour atteindre la cible (1 point) :
   - ☐ La balle atteint la cible.
   - ☐ Le bras vient de l'arrière et la main passe par-dessus l'épaule.
   - ☐ Utiliser un lancer de côté permettrait aussi d'obtenir le point (un lancer de type baseball ou cricket, par exemple).
2. Effectue un transfert de poids et une rotation du corps (1 point) :
   - ☐ Le bras et l'épaule suivent la balle après qu'elle ait été relâchée.
   - ☐ Le corps effectue une rotation aux hanches et aux épaules.
   - ☐ Les jambes sont légèrement écartées et le poids est transféré de la jambe arrière vers la jambe avant en cours de lancer.
   - ☐ Tout le corps demeure en contrôle et en équilibre.

Sautiller (2 points)

1. Enchaînement correct saut-pas-saut-pas (1 point) :
   - ☐ Alternance de la jambe d'appel
2. Utilisation appropriée des bras (1 point) :
   - ☐ Jambes et bras opposés en alternance
   - ☐ La position des bras contribue à maintenir l'équilibre.

Sauts sur 1 pied (2 points)

1. Atterrit sur 1 seul pied dans chaque cerceau (1 point) :
   - ☐ Le même pied est utilisé dans chaque cerceau.
2. Saute 1 seule fois dans chaque cerceau et ne touche pas aux cerceaux (1 point) :
   - ☐ Ne touche aucun des cerceaux
   - ☐ Pas de petits sauts supplémentaires pour rester en équilibre entre les cerceaux.

Botter (2 points)

1. L'approche se fait en douceur pour donner le coup de pied et le ballon va entre les cônes (1 point) :
   - ☐ Le ballon est envoyé entre les cônes ou le ballon touche l'un des cônes.
   - ☐ Patron de course en continu, bon synchronisme pour arriver au coup de pied.
   - ☐ L'approche rapide et en douceur n'a pas à être interrompue pour que le pied fasse contact avec le ballon.
2. La dernière foulée avant l'impact est allongée (1 point) :
   - ☐ Le pied qui ne donne pas le coup de pied est planté avec intention pour améliorer la précision du coup de pied.
   - ☐ La longueur de la dernière foulée avant de planter le pied est plus grande que celle des pas précédents dans l'approche.

Fiche de notation pour la course à obstacles

Lieu du test : _____

Date du test : _____

Évaluateur #1 : _____

Évaluateur #2 : _____

Identifiant :									
Temps :									
Sauts 2 pieds	3 sauts sur 2 pieds dans et hors des cerceaux jaune, violet et bleu								
	Pas de saut supplémentaire et ne touche pas les cerceaux								
Glissades	Corps et pieds alignés de côté à la direction du déplacement								
	Corps et pieds alignés de côté à la direction du déplacement opposé								
	Touche le cone avec un centre de gravité bas et une position athlétique								
Attraper	Attrape la balle (ne l'échappe pas, ne l'emprisonne pas avec le corps)								
Lancer	Utilise un lancer par-dessus pour atteindre la cible								
	Tranfert de poids et rotation du corps								
Sautille	Patron correct pas-saut-pas-saut								
	Utilise les bras de façon appropriée (alterne bras et jambes, bras bougent pour maintenir l'équilibre)								
Sauts sur 1 pied	Atterrit sur 1 pied dans chaque cerceau								
	Saute 1 seule fois dans chaque cerceau (ne touche pas aux cerceaux)								
Botter	Approche en douceur pour botter et atteint la cible								
	Dernière foulée allongée avant l'impact								
Total									

Noter la course à obstacles

La compétence motrice est évaluée par la performance à la course à obstacles. L'évaluation est basée sur le temps pour terminer le parcours (1 à 14) et sur l'évaluation de la performance aux habiletés (0 à 14). Les scores de temps et d'habileté ont un poids égal, puisque nous considérons que plus un enfant possède un bon savoir-faire physique, plus il sera capable de trouver un équilibre entre la vitesse et la précision. L'évaluation de la course à obstacles se fait de la même façon pour tous les enfants, sans égard à leur âge. Cependant, l'interprétation du résultat et la catégorie qui correspond au score obtenu dépend de l'âge de l'enfant. On s'attend à ce que les enfants plus âgés performent mieux que les plus jeunes et qu'ils obtiennent donc un score brut plus élevé. Par conséquent, un enfant plus âgé devra obtenir un meilleur résultat pour demeurer dans la même catégorie interprétative.

Notation des habiletés de la course à obstacles

Les points pour chaque habileté sont distribués de la façon suivante :

1. Sauts 2 pieds (0 à 2)
2. Glissades (0 à 3)
3. Attraper (0 à 1)
4. Lancer (0 à 2)
5. Sautiller (0 à 2)
6. Sauts sur 1 pied (0 à 2)
7. Botter (0 à 2)

Le score des habiletés représente le total des habiletés correctement effectuées (de 0 à 14).

Notation du temps de la course à obstacles

Des normes de temps ont été créées et divisées en 14 catégories sur la base des données de l'ÉCSFP recueillies précédemment. Une valeur numérique est accordée à chaque catégorie. Un temps plus rapide correspond à un score plus élevé.

Temps (s)	Score
< 14	14
14 < 15	13
15 < 16	12
16 < 17	11
17 < 18	10
18 < 19	9
19 < 20	8
20 < 21	7
21 < 22	6
22 < 24	5
24 < 26	4
26 < 28	3
28 < 30	2
≥ 30	1

**Basé sur les données recueillies par l'équipe de recherche HALO.

Pour calculer le score total de la course à obstacles, le score de temps et le score d'habiletés d'un **MÊME** essai doivent être utilisés. Le score total de la course à obstacles est calculé de la façon suivante :

Calculer le score total de la course à obstacles

Score de temps (1 à 14)	+	Score d'habiletés (0 à 14)	=	Score total de course à obstacles (1 à 28)	=	Meilleur score de l'essai 1 et de l'essai 2 x 1,5 (1,5 à 42)

**Le score total le plus élevé pour la course à obstacles devrait être utilisé pour interpréter le résultat de l'enfant ou pour calculer le score de compétence physique.

Interprétation du score de la course à obstacles

	Débute	Progresse	Atteint	Excelle
Garçons et filles (score combiné du temps et des habiletés)				
8 ans	< 14	14 à 18	> 18 à 23	> 23
9 ans	< 17	17 à 21	> 21 à 24	> 24
10 ans	< 19	19 à 23	> 23 à 26	> 26
11 ans	< 20	20 à 24	> 24 à 27	> 27
12 ans	< 21	21 à 24	> 24 à 27	> 27

**Basé sur les données recueillies par l'équipe de recherche HALO.

Messages à transmettre en fonction du score de la course à obstacles

Débute : Tu débutes ton cheminement vers la maîtrise des habiletés motrices requises à un mode de vie actif. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé en pratiquant les habiletés une à la fois, comme courir, sauter, glisser, attraper, lancer, sautiller et botter.

Progresse : Tu progresses vers la maîtrise de toutes les habiletés motrices nécessaires à un mode de vie actif. Ton score d'habileté motrice est similaire à celui des autres enfants de ton âge. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé en pratiquant les habiletés suivantes, une à la fois, tout en courant : sauter, glisser, attraper, lancer, sautiller et botter.

Atteint : Tu atteins le niveau recommandé de maîtrise des habiletés motrices. Ceci signifie que tes habiletés motrices sont associées à des bénéfices santé. Continue en pratiquant les habiletés suivantes, l'une après l'autre, tout en courant : sauter, glisser, attraper, lancer, sautiller et botter.

Excelle : Félicitations! Tes habiletés motrices sont excellentes. Ceci signifie que ton score d'habiletés motrices est associé à plusieurs bénéfices pour la santé. Continue!

Condition physique aérobie : Course navette *Fitnessgram 15m / 20m PACER* (*Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run*) (Meredith & Welk, 2010)

Objectif :
Évaluer l'endurance cardiovasculaire.

Raisonnement :
La condition cardiorespiratoire sert d'indicateur pour savoir si un enfant possède l'endurance nécessaire afin de participer aux jeux actifs.

Comment se préparer pour le test

Équipement/Espace requis :

- ☐ Ruban à mesurer
- ☐ Ruban adhésif de gymnase
- ☐ Gymnase (15 m ou 20 m pour courir et environ 1,5 m d'espace supplémentaire pour tourner à chaque bout)
- ☐ Radio avec lecteur de disque
- ☐ Disque « Fitnessgram PACER »
- ☐ 20 cônes

Comment administrer le test

Expliquez le test aux enfants de la façon suivante :
« Assurez-vous que vos lacets de chaussures soient bien attachés. Ici, nous vous demandons de courir le plus longtemps possible. Un CD va jouer et vous entendrez des signaux sonores (des bips). Quand vous entendrez le premier bip, vous quittez ce côté et vous devez arriver de l'autre côté avant le prochain bip. Aussitôt que vous entendez le bip suivant, vous courez pour revenir de ce côté. Chaque fois que vous entendez un bip, vous courez dans l'autre sens. Si vous atteignez la ligne avant le bip, vous devez attendre d'entendre le bip suivant avant de courir vers l'autre ligne. Les bips vont graduellement se rapprocher, alors vous devrez courir de plus en plus vite. Continuez à courir aussi longtemps que vous serez capable de vous rendre de l'autre côté avant d'entendre le bip. Vous devez contrôler votre vitesse pour ne pas devenir fatigué trop vite. Le premier niveau est facile, alors n'allez pas trop vite au départ parce que vous deviendrez fatigué trop vite et vous ne serez pas capable d'atteindre le niveau le plus élevé possible. »

Instructions pour le participant

1. Tiens-toi prêt dans une position de course et assure-toi d'être derrière la ligne de départ.
2. Au son du premier bip, pars aussitôt que possible pour t'assurer de franchir la ligne de l'autre côté avant le son du bip suivant.
3. Une fois arrivé de l'autre côté, tourne-toi et attends le bip suivant.
4. Aussitôt que tu entends le bip suivant, commence à courir pour revenir de ce côté. Les bips se rapprocheront chaque minute et donc la vitesse de course augmentera de plus en plus.
5. Quand tu entends un bip triple, cela signifie que tu as complété un niveau et que la vitesse va augmenter.
6. N'arrête PAS de courir lorsque tu entends le bip triple – Continue à courir!
7. Continue à courir d'un côté à l'autre du gymnase jusqu'à ce que tu ne sois plus capable de traverser la ligne avant le bip.
8. On te donnera un avertissement la première fois que tu n'atteindras pas la ligne à temps.
9. Quand on t'avertit que tu dois aller plus vite, tourne immédiatement et cours jusqu'à l'autre ligne.
10. La deuxième fois que tu n'arrives pas à traverser la ligne avant le bip, ton test est terminé.
11. Rappelle-toi que tu dois continuer à courir aussi longtemps que possible alors va lentement au départ. Ne commence pas à courir trop vite au premier niveau.

Déroulement correct

Démontrez le test aux enfants en faisant jouer le disque et en faisant 3 ou 4 longeurs.

1. Les enfants courent sur le parcours de 15 ou 20 mètres à une vitesse croissante.
2. Un pied doit franchir la ligne avant que le bip se fasse entendre.
3. Les enfants doivent attendre le bip avant de courir dans l'autre direction.
4. La première fois qu'un enfant n'atteint pas la ligne avant le bip, il doit immédiatement arrêter, changer de direction et continuer à courir.
5. L'enfant doit s'arrêter aussitôt qu'il ne réussit pas, pour une seconde fois, à atteindre la ligne avant le bip.
6. Dès que les enfants terminent la course, assurez-vous qu'ils continuent de marcher autour du gymnase pour une période de retour au calme. Si un deuxième évaluateur est disponible, il devrait surveiller les enfants afin de s'assurer qu'ils prennent le temps de faire un retour au calme adéquat.

* La course PACER est une activité éliminatoire. Notez le nombre de longueurs complétées par l'enfant lorsqu'il a raté 2 bips. Lors de l'évaluation d'un groupe d'enfants, les laisser continuer de courir même après qu'ils aient manqué 2 bips permet de rendre moins évidentes les différences de performance entre eux. Ceci pourrait contribuer à un environnement social plus favorable lors de l'évaluation.

Comment **noter le score**

1. 1 longueur correspond à la distance pour se rendre d'un coté à l'autre du gymnase (distance de 15 m ou 20 m)
2. **Notez le nombre de longueurs complétées par l'enfant.**
3. Comptez la première longueur non-complétée avant le bip, mais pas la deuxième.
4. Le corps n'a pas à traverser la ligne, tant que le pied est sur la ligne.

Fiche d'évaluation du PACER 15 m / 20 m

Date du test : _____

Lieu du test : _____

Longueur du parcours : ☐ 15 mètres ☐ 20 mètres

Identifiant	Évaluateur	Couloir	Longueurs complétées

Calculer le score d'endurance cardiovasculaire

L'endurance cardiovasculaire est évaluée à l'aide du test PACER (test navette) de 15 m / 20 m. Si le test PACER est effectué sur un parcours de 15 mètres, les scores devront être convertis aux scores de 20 mètres en utilisant le tableau de l'annexe E. Le score est ensuite déterminé à l'aide du tableau ci-dessous. Les percentiles sont basés sur les données de Carrel et collab. (2012).

PACER 20 m (longueurs)	Score
> 44	42
31 à 44	31,5
19 à < 31	21
< 19	10,5

**Basé sur les données de Carrel et collab. (2012)

Interprétation du score du PACER 20 m

	Débute	Progresse	Atteint	Excelle
Garçons (mesures en longueurs de 20 m)				
8 ans	< 12	12 à 23	> 23 à 34	> 34
9 ans	< 13	13 à 26	> 26 à 38	> 38
10 ans	< 17	17 à 29	> 29 à 41	> 41
11 ans	< 15	15 à 28	> 28 à 42	> 42
12 ans	< 19	19 à 32	> 32 à 44	> 44

**Basé sur les données de Carrel et collab. (2012)

	Débute	Progresse	Atteint	Excelle
Filles (mesures en longueurs de 20 m)				
8 ans	< 12	12 à 24	> 24 à 37	> 37
9 ans	< 12	12 à 25	> 25 à 37	> 37
10 ans	< 15	15 à 27	> 27 à 38	> 38
11 ans	< 14	14 à 26	> 26 à 37	> 37
12 ans	< 15	15 à 29	> 29 à 43	> 43

**Basé sur les données de Carrel et collab. (2012)

Messages à transmettre en fonction du score d'endurance cardiovasculaire

Débute : Tu débutes ton cheminement vers l'atteinte du nombre de longueurs au test PACER nécessaires pour mener un mode de vie actif. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé en essayant de marcher ou de courir le plus possible. Plus tu bouges, mieux c'est!

Progresse : Tu progresses vers l'atteinte du nombre de longueurs recommandées au test PACER. Ton score est similaire à celui des autres enfants de ton âge. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé en augmentant le temps que tu cours le plus possible.

Atteint : Tu atteins les niveaux recommandés pour le nombre de longueurs courues au test PACER. Ceci signifie que ton score est associé à des bénéfices santé. Continue à courir pendant de plus longues périodes de temps.

Excelle : Félicitations! Tu as fait un excellent travail lors de la course navette PACER. Ton score est associé à plusieurs bénéfices santé. Continue!

Composition corporelle : Évaluation de la taille (SCPE, 2013)

Objectif :
Mesurer la taille debout.

Raisonnement :
Le rapport entre la taille et le poids fournit une indication de la composition corporelle, associée à plusieurs effets sur la santé.

Comment se préparer pour le test

Équipement/Espace requis :

- ☐ Stadiomètre placé sur un plancher lisse et de niveau

Préparation :

- ☐ Placez le stadiomètre sur une section de plancher lisse, à niveau
- ☐ Assurez-vous que le stadiomètre est bien vertical
- ☐ Assurez-vous que les enfants aient enlevé leurs chaussures (les bas sont conservés) et tout ce qu'ils portent à la tête (c.-à-d. chapeaux, élastiques pour cheveux)

Comment administrer le test

Expliquez le test en démontrant la position correcte et en le décrivant comme suit : « Nous allons mesurer ta grandeur. Enlève tes chaussures et tiens-toi debout, les talons qui touchent la plate-forme et les pieds collés ensemble. Tiens-toi droit et regarde droit devant. Laisse tes bras pendre de chaque côté de ton corps. Ensuite, prends une grande inspiration pendant que je fais descendre le bras de mesure jusqu'à ce qu'il repose sur le dessus de ta tête. »

Équipement alternatif

Si vous ne possédez pas de stadiomètre, vous pouvez placer un ruban à mesurer sur le mur et mesurer la taille en suivant le même protocole, en utilisant une équerre appuyée contre le mur qui s'étend jusqu'au-dessus de la tête du participant.

Instructions pour le participant

1. Tiens-toi debout droit, sans tes souliers, les bras pendant à tes côtés, les pieds collés ensemble et les talons et le dos en contact avec l'outil de mesure.
2. Regarde droit devant, tiens-toi bien droit et inspire pendant la mesure.
3. L'évaluateur abaissera ta tête pour qu'elle soit dans la bonne position.

Déroulement correct

1. Abaissez la tête de l'enfant afin qu'elle soit positionnée dans le plan de Francfort (ligne horizontale du canal auditif à la bordure inférieure de l'orbite de l'œil, parallèle au sol).
2. Abaissez le bras de mesure jusqu'à ce qu'il presse les cheveux et soit en contact ferme avec la tête.
3. Vérifiez que les talons de l'enfant restent en contact avec le plancher et que sa tête demeure à niveau.
4. La taille devrait être prise en note, sans donner de rétroaction par rapport à la mesure.

le plan de Francfort

Comment **noter le résultat**

1. Notez la taille au dixième de centimètre le plus près (0,1 cm) à chaque mesure.
2. Deux mesures sont réalisées. La mesure finale de la taille est la moyenne des 2 essais.
3. Si la différence entre les deux mesures est plus grande que 0,5 cm, une troisième mesure devrait être prise. La moyenne des deux mesures les plus rapprochées constitue alors la mesure finale de la taille.

Fiche d'évaluation de la taille

Date du test : _____

Lieu du test : _____

Tiens-toi debout sur la plateforme, les pieds collés ensemble et les talons contre l'arrière de la plateforme. Laisse pendre tes bras à tes côtés. Prends une grande inspiration.

Identifiant	Évaluateur	Essai 1 (0,1 cm)	Essai 2 (0,1 cm)	Essai 3 (0,1 cm; si nécessaire)

Composition corporelle : Évaluation du poids (SCPE, 2013)

Objectif :
Mesurer le poids corporel

Raisonnement :
Le rapport entre la taille et le poids fournit une indication de la composition corporelle, associée à plusieurs effets sur la santé.

Comment se préparer pour le test

Équipement/Espace requis :

- ☐ Pèse-personne
- ☐ Surface de plancher lisse et à niveau pour le pèse-personne

Préparation :

- ☐ Placez le pèse-personne sur une section du plancher lisse et à niveau.
- ☐ Assurez-vous que les enfants ont retiré leurs chaussures (ils gardent leurs bas) et qu'ils sont vêtus légèrement.
- ☐ Si requis par votre organisation, vous pouvez couvrir partiellement l'écran d'affichage de façon à ce que l'enfant ne puisse pas lire la mesure.

Comment administrer le test

Expliquez le test aux enfants en démontrant ce qu'ils auront à faire et décrivez le test comme suit : « À cette station, nous allons voir combien tu pèses. Tout ce que tu as besoin de faire c'est de retirer tes chaussures (tu peux garder tes bas) et de te tenir debout sur le pèse-personne. Ne bouge pas pendant quelques secondes jusqu'à ce que je te dise que c'est terminé. Personne, sauf moi, ne verra le chiffre. »

Instructions au participant

1. Tiens-toi debout, les 2 pieds sur le pèse-personne, et ne bouge pas jusqu'à ce que je te dise que c'est terminé.

Déroulement correct

1. Assurez-vous que le pèse-personne soit sur une surface dure, lisse et à niveau.
2. Les enfants devraient être vêtus légèrement et ne devraient pas porter de chaussures.
3. Prenez 1 mesure si vous utilisez un pèse-personne digital. Pour vous assurer d'avoir un résultat constant, prenez 2 mesures si vous utilisez un pèse-personne mécanique et faites la moyenne des 2 résultats pour obtenir le poids final. Si les 2 résultats diffèrent de plus de 0,5 kg, prenez une troisième mesure et utilisez la moyenne des 2 résultats les plus rapprochés comme résultat.
4. Le poids devrait être noté sans fournir de rétroaction au sujet du résultat.
5. Vous pouvez cacher partiellement l'écran d'affichage de l'appareil de façon à ce que l'enfant mesuré n'ait pas connaissance de son résultat.

Comment **noter le résultat**

1. Notez le poids au dixième de kilogramme le plus près (0,1 kg).

Fiche d'évaluation du poids

Date du test : _____

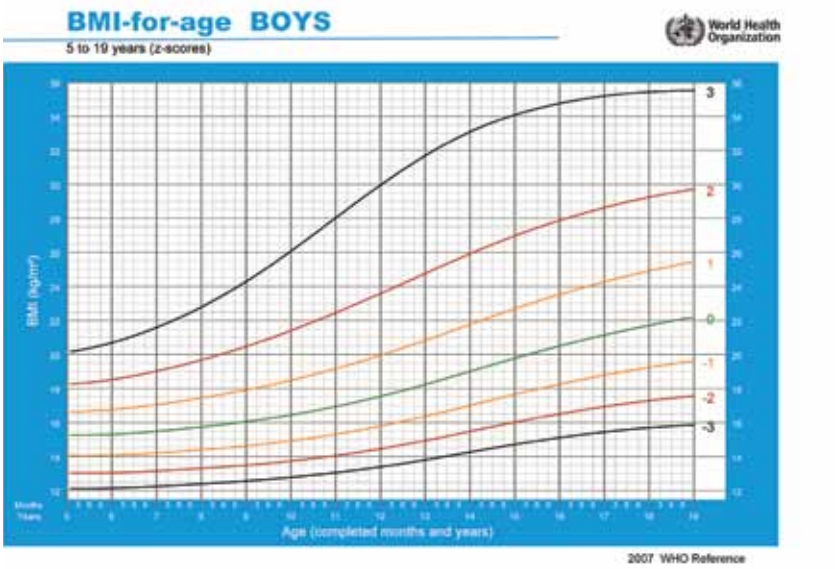
Lieu du test : _____

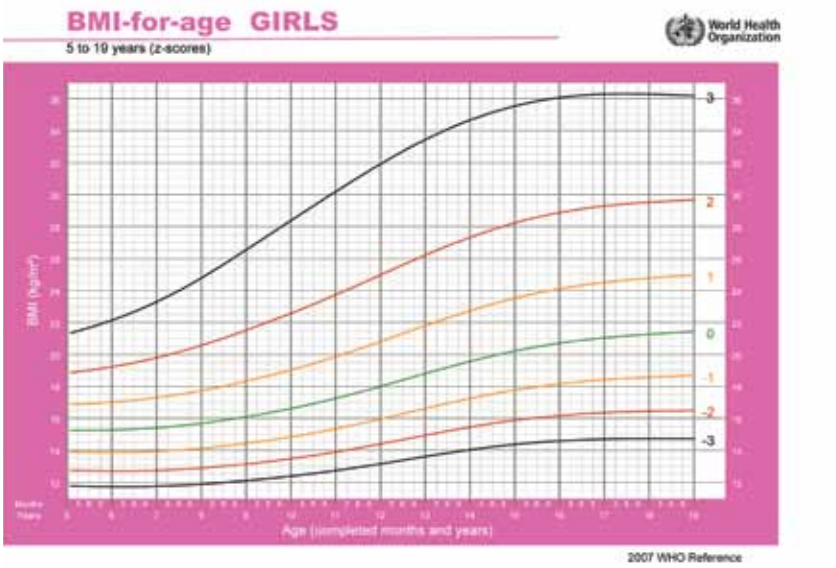
Tiens-toi debout, les 2 pieds sur le pèse-personne et ne bouge pas jusqu'à ce que je te dise que c'est terminé.

Identifiant	Évaluateur	Essai 1 (0,1 kg)	Essai 2 (0,1 kg)	Essai 3 (0,1 kg; si nécessaire)

Calculer le score pour l'indice de masse corporelle (IMC)

L'indice de masse corporelle (IMC) est calculé en utilisant la formule suivante : **Indice de masse corporelle = Poids (kg) / [taille (m)]²**. Les données brutes de l'IMC sont converties en scores-z selon l'âge et le sexe puisque la composition corporelle change à mesure que les enfants grandissent et progressent vers la puberté. Les scores-z d'IMC ci-dessous sont basés sur les références en matière de croissance de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Afin de calculer un score-z pour chaque enfant basé sur son âge, son genre et son IMC, utilisez les chartes de l'OMS (disponibles en anglais seulement au **http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/index.html**).





Score d'IMC

Score-z IMC	Catégorie correspondante de l'OMS	Score
> 2,0	Obésité	5
> 1,0 à ≤ 2	Surpoids	12
≥ -2,0 à ≤ 1,0	Recommandée	17
≥ -3 à < -2,0	Minceur	10
< -3,0	Minceur sévère	3

**Basé sur les chartes de l'OMS

Interprétation de l'indice de masse corporelle (IMC) basée sur les scores-z calculés d'IMC

	Débute	Progresse	Atteint	Excelle
Garçons (kg/m²)				
8 ans	< 12,4 ou > 19,7	≥ 12,4 à < 13,3	> 17,4 à ≤ 19,7	≥ 13,3 à ≤ 17,4
9 ans	< 12,6 ou > 20,5	≥ 12,6 à < 13,5	> 17,9 à ≤ 20,5	≥ 13,5 à ≤ 17,9
10 ans	< 12,8 ou > 21,4	≥ 12,8 à < 13,7	> 18,5 à ≤ 21,4	≥ 13,7 à ≤ 18,5
11 ans	< 13,1 ou > 22,5	≥ 13,1 à < 14,1	> 19,2 à ≤ 22,5	≥ 14,1 à ≤ 19,2
12 ans	< 13,4 ou > 23,6	≥ 13,4 à < 14,5	> 19,9 à ≤ 23,6	≥ 14,5 à ≤ 19,9

**Basé sur les chartes de l'OMS selon l'âge

	Débute	Progresse	Atteint	Excelle
Filles (kg/m²)				
8 ans	< 11,9 ou > 20,6	≥ 11,9 à < 12,9	> 17,7 à ≤ 20,6	≥ 12,9 à ≤ 17,7
9 ans	< 12,1 ou > 21,5	≥ 12,1 à < 13,1	> 18,3 à ≤ 21,5	≥ 13,1 à ≤ 18,3
10 ans	< 12,4 ou > 22,6	≥ 12,4 à < 13,5	> 19,0 à ≤ 22,6	≥ 13,5 à ≤ 19,0
11 ans	< 12,7 ou > 23,7	≥ 12,7 à < 13,9	> 19,9 à ≤ 23,7	≥ 13,9 à ≤ 19,9
12 ans	< 13,2 ou > 25,0	≥ 13,2 à < 14,4	>20,8 à ≤ 25,0	≥ 14,4 à ≤ 20,8

**Basé sur les chartes de l'OMS selon l'âge

Messages à transmettre en fonction du score d'indice de masse corporelle

Débute : L'indice de masse corporelle fournit seulement une évaluation approximative et générale des bénéfices santé dont tu pourrais profiter. Parle à ton médecin afin de déterminer si un indice de masse corporelle « débutant » te représente bien. Ton médecin peut aussi te fournir de l'information au sujet des bénéfices et des risques associés à ta santé.

Progresse : L'indice de masse corporelle fournit seulement une évaluation approximative et générale des bénéfices santé dont tu pourrais profiter. Parle à ton médecin afin de déterminer si un indice de masse corporelle dans la catégorie « progresse » te représente bien. Un indice de masse corporelle dans cette catégorie est associé à quelques bénéfices santé.

Atteint : L'indice de masse corporelle fournit seulement une évaluation approximative et générale des bénéfices santé dont tu pourrais profiter. Parle à ton médecin afin de déterminer si un indice de masse corporelle dans la catégorie « atteint » te représente bien. Un indice de masse corporelle dans cette catégorie est associé à plusieurs bénéfices santé.

Excelle : L'indice de masse corporelle fournit seulement une évaluation approximative et générale des bénéfices santé dont tu pourrais profiter. Parle à ton médecin afin de déterminer si un indice de masse corporelle dans la catégorie « excelle » te représente bien. Un indice de masse corporelle excellent est associé au plus grand nombre de bénéfices santé.

Composition corporelle : Évaluation du tour de taille (SCPE, 2013)

Objectif :
Mesurer le tour de taille

Raisonnement :
Le tour de taille reflète le dépôt de masse grasse au niveau abdominal. La distribution du gras au niveau de l'abdomen est liée à plusieurs effets sur la santé.

Comment se préparer pour le test

Équipement/Espace requis :

- ☐ Ruban à mesurer (cm)
- ☐ Pinces ou épingles à linge
- ☐ Surligneur pour marquer les repères sur le corps (*toujours utiliser un surligneur sans odeur, hypoallergène et qui se nettoie facilement)
- ☐ Écran pour protéger l'intimité de l'aire d'évaluation

Préparation :

- ☐ Installez un écran de façon à ce que la mesure soit prise en privé.
- ☐ Assurez-vous que les enfants soient vêtus légèrement, et portent un haut et un bas séparés (pas de léotard d'une pièce ou de robe).
- ☐ Assurez-vous que 2 évaluateurs soient présents en tout temps lorsqu'un enfant est derrière l'écran.

Comment administrer le test

Expliquez le test aux enfants en démontrant sur vous-même ce que vous allez faire, et en décrivant le test de la façon suivante : « À cette station, nous allons mesurer le tour de ta taille. Je vais utiliser des épingles à linge pour tenir ton chandail. Pointe avec ton doigt où est l'os de ta hanche. Je vais faire une petite marque sur ton corps avec un surligneur. Ne t'en fais pas, la marque se nettoie facilement! Nous ferons la même chose de l'autre côté. Finalement, je vais placer le ruban autour de toi, par-dessus les marques. Je vais ensuite te demander de laisser tes bras pendre, de te tenir droit, de regarder droit devant, d'expirer et de te détendre pendant que je prends la mesure. »

Instructions au participant

1. Soulève ton chandail afin que je puisse mesurer ta taille, et pas ton chandail.
2. Je vais utiliser les épingles à linge pour maintenir ton chandail en place.
3. Montre-moi où est l'os de ta hanche et je vais dessiner un petit point à cet endroit.
4. Maintenant, faisons la même chose de l'autre côté.
5. Nous sommes maintenant prêts à mesurer. Je vais mettre le ruban autour de toi, par-dessus les points.
6. Laisse tes bras pendre de chaque côté de ton corps, tiens-toi droit et regarde droit devant.
7. Inspire, expire et reste détendu pendant que je prends la mesure.

Déroulement correct

1. L'enfant se tient en position détendue, les pieds à la largeur des épaules.
2. Demandez à l'enfant de rouler lui-même son chandail vers le haut, de façon à exposer sa taille. Attachez le chandail à l'aide de pinces.
3. Demandez à l'enfant de localiser le haut de sa crête iliaque (ou le haut de l'os de sa hanche). La crête iliaque peut être localisée en palpant le haut de l'os de la hanche droite, jusqu'à ce que le bord supérieur latéral de la crête iliaque soit trouvé. Confirmez l'emplacement en palpant vous-même l'os de la hanche. Assurez-vous de confirmer avec l'enfant qu'il est d'accord à ce que vous le touchiez à cet endroit.
4. Marquez le haut de la crête iliaque. Répétez la technique de localisation du repère de façon à ce que le côté gauche et le côté droit soient marqués.
5. Demandez à l'enfant de tenir ses bras légèrement devant (angle de 45 degrés), les paumes de mains face à face.
6. En vous plaçant à la droite de l'enfant, placez le ruban à mesurer autour de son abdomen, afin que le rebord inférieur du ruban soit au niveau des repères.
7. Assurez-vous que le ruban à mesurer soit bien à l'horizontale entre les deux marques. S'il y a une différence visible entre la position des marques, utilisez la marque de droite comme guide pour vous assurer que le ruban à mesurer soit parallèle au plancher.
8. Le tour de taille devrait être noté sans donner de rétroaction par rapport à la mesure.

Comment **noter le résultat**

1. Le ruban à mesurer devrait s'enrouler de façon ajustée autour de l'abdomen, sans causer de marque ou de bosse sur la peau.
2. Une fois que le ruban est bien positionné, demandez à l'enfant de placer ses 2 bras le long de son corps de façon détendue et de respirer normalement.
3. Mesurez la circonférence de la taille à la fin d'une expiration normale. Les yeux de l'évaluateur doivent être au même niveau que le ruban à mesurer.
4. Notez la première mesure au millimètre le plus près.
5. Retirez le ruban à mesurer et positionnez-le une seconde fois en utilisant les mêmes repères au haut de la crête iliaque.
6. Notez la seconde mesure au millimètre le plus près.
7. Le résultat final du tour de taille est la moyenne des 2 mesures.
8. Si la différence entre les 2 mesures est plus grande que 0,5 cm, une troisième mesure doit être prise. La moyenne des 2 mesures les plus rapprochées constitue alors la mesure finale du tour de taille.

Fiche d'évaluation du tour de taille

Date du test : _____

Lieu du test : _____

Identifiant	Évaluateur	Essai 1 (0,1 cm)	Essai 2 (0,1 cm)	Essai 3 (0,1 cm; si nécessaire)

Calculer le score du tour de taille

Score du tour de taille

Tour de taille (cm)	Classification	Score
> 84,9	Obésité	5
75 à 84,9	Surpoids	11
50 à 74,9	Recommandé	17
< 50	Minceur	11

**Basé sur les données recueillies par l'équipe de recherche HALO

Interprétation du score de tour de taille

Un très grand tour de taille présente d'importants risques pour la santé, ce qui explique pourquoi on y associe un score plus faible (débute). Un petit tour de taille est également associé à des risques de santé (progresse). On attribue un score plus élevé pour un tour de taille un peu plus grand que la moyenne que pour un très grand ou un petit tour de taille (atteint). Le meilleur score possible est attribué au tour de taille de grandeur recommandée (excelle).

	Débute	Progresse	Atteint	Excelle
Garçons (mesures en cm)				
8 ans	> 79	65 à 79 **ou** < 47	47 à 52 **ou** 61 à < 65	> 52 à < 61
9 ans	> 82	73 à 82 **ou** < 53	53 à 58 **ou** 68 à < 73	> 58 à < 68
10 ans	> 86	75 à 86 **ou** < 56	56 à 61 **ou** 70 à < 75	> 61 à < 75
11 ans	> 95	81 à 95 **ou** < 57	57 à 63 **ou** 75 à < 81	> 63 à < 75
12 ans	> 95	85 à 95 **ou** < 57	57 à 65 **ou** 77 à < 85	> 65 à < 77

**Basé sur les données recueillies par l'équipe de recherche HALO

	Débute	Progresse	Atteint	Excelle
Filles (mesures en cm)				
8 ans	> 79	65 à 79 **ou** < 47	47 à 52 **ou** 61 à < 65	> 52 à < 61
9 ans	> 79	71 à 79 **ou** < 51	51 à 56 **ou** 66 à < 71	> 56 à < 66
10 ans	> 90	84 à 90 **ou** < 54	54 à 62 **ou** 77 à < 84	> 62 à < 77
11 ans	> 90	84 à 90 **ou** < 57	57 à 64 **ou** 77 à < 84	> 64 à < 77
12 ans	> 100	84 à 100 **ou** < 59	59 à 64 **ou** 78 à < 84	> 64 à < 78

**Basé sur les données recueillies par l'équipe de recherche HALO

Messages à transmettre en fonction du score du tour de taille

Débute : Le tour de taille ne fournit qu'une estimation générale des bénéfices santé dont tu pourrais profiter. Parle à ton médecin afin de déterminer si un tour de taille « débutant » est approprié pour toi. Ton médecin peut aussi te fournir de l'information au sujet des bénéfices et des risques de santé associés à ton tour de taille.

Progresse : Le tour de taille ne fournit qu'une estimation générale des bénéfices santé dont tu pourrais profiter. Parle à ton médecin afin de déterminer si un score de tour de taille dans la catégorie « progresse » est approprié pour toi. Un tour de taille dans la catégorie « progresse » est associé à quelques bénéfices santé.

Atteint : Le tour de taille ne fournit qu'une estimation générale des bénéfices santé dont tu pourrais profiter. Parle à ton médecin afin de déterminer si un score de tour de taille dans la catégorie « atteint » est approprié pour toi. Un tour de taille dans la catégorie « atteint » est associé à plusieurs bénéfices santé.

Excelle : Le tour de taille ne fournit qu'une estimation générale des bénéfices santé dont tu pourrais profiter. Parle à ton médecin afin de déterminer si un score de tour de taille « excellent » est approprié pour toi. Un tour de taille excellent est associé au plus grand nombre de bénéfices santé.

Condition physique musculo-squelettique : Évaluation de la force de préhension (SCPE, 2013)

Objectif :
Mesurer la force de préhension statique

Raisonnement :
La force de préhension est un indicateur de la force du haut du corps

Comment se préparer pour le test

Équipement/Espace requis :

- ☐ Dynamomètre manuel ajusté à la grandeur de la main de l'enfant
- ☐ Espace suffisant pour que l'enfant puisse tenir le dynamomètre avec le bras tendu, légèrement éloigné de son corps

*Si votre organisation ne possède pas de dynamomètre, veuillez vérifier auprès de programmes ou de clubs d'activité physique, de collèges, ou d'universités de votre région la possibilité d'emprunter un dynamomètre pour l'évaluation.

Comment administrer le test

Démontrez la procédure du test en fournissant les explications suivantes : « Prends l'appareil dans la paume de ta main et tiens-le pour que l'échelle soit dirigée vers l'extérieur. Assure-toi que tu tiens l'appareil entre la base de ton pouce et tes doigts. Laisse ton bras pendre de façon souple le long de ton corps. Ton bras ne doit pas toucher ton corps et doit être aussi droit que possible. De façon contrôlée, serre graduellement l'appareil aussi fort que tu peux en disant lentement le mot 'squeeeeeeze' ». (Vous pouvez utiliser tout autre mot en français qui vous semble approprié et qui amène les enfants à expirer avec l'effort.)

Instructions au participant

1. Tiens la poignée d'une seule main.
2. Garde ton bras droit et éloigné de ton corps.
3. Ne laisse pas la poignée ou ta main toucher ton corps.
4. Serre lentement la poignée aussi fort que possible en disant le mot « squeeeeeze ».

Déroulement correct

1. L'enfant se tient droit debout.
2. Le dynamomètre est tenu dans la main appropriée avec l'échelle dirigée vers l'évaluateur.
3. Le bras doit être droit et légèrement éloigné du corps de façon à ce que la main et le dynamomètre ne touchent pas le corps.
4. La prise du dynamomètre devrait se faire entre les doigts et la paume de la main, à la base du pouce.
5. Ajustez le dynamomètre pour que la 2e jointure des doigts forme un angle droit en tenant l'appareil.
6. Le dynamomètre doit être tenu en ligne avec l'avant-bras, au niveau de la cuisse.
7. L'enfant serre le dynamomètre fermement et graduellement pour atteindre la force maximale.
8. L'enfant expire en disant lentement le mot « squeeeeeze ».

Comment **noter le résultat**

1. Notez les résultats au 0,5 kg le plus près.
2. Deux essais effectués avec chaque main (alternez les mains entre chaque essai)
3. Combinez le résultat maximal de chaque main pour calculer le résultat total.
4. Ne notez pas le résultat si la position était incorrecte.

Fiche d'évaluation de la force de préhension

Date du test : _____

Lieu du test : _____

Identifiant	Évaluateur	Essai #1 (0,5 kg)		Essai #2 (0,5 kg)	
		Gauche	Droite	Gauche	Droite

Calculer le score de la force de préhension

Score de force de préhension

Le score de force de préhension, comme décrit en détails dans l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS, 2010), est calculé en utilisant la formule suivante :

Force de préhension totale (kg) =
score maximal de la main gauche + score maximal de la main droite

La force de préhension totale est utilisée pour déterminer le score de la force de préhension. Les scores diffèrent entre les filles et les garçons. Le critère d'évaluation est le suivant :

Force de préhension totale (kg)	Score
> 45	17
39 à 45	12
33 à < 39	7
< 33	2

**Basé sur les données des cycles 1 et 2 de l'ECMS pour les garçons âgés de 12 ans

Interprétation du score de force de préhension

	Débute	Progresse	Atteint	Excelle
Garçons (mesures en kg)				
8 ans	< 21	21 à 25	> 25 à 28	> 28
9 ans	< 24	24 à 27	> 27 à 31	> 31
10 ans	< 26	26 à 31	> 31 à 36	> 36
11 ans	< 31	31 à 37	> 37 à 43	> 43
12 ans	< 33	33 à 39	> 39 à 45	> 45

**Basé sur les données des cycles 1 et 2 de l'ECMS

	Débute	Progresse	Atteint	Excelle
Filles (mesures en kg)				
8 ans	< 19	19 à 21	> 21 à 24	> 24
9 ans	< 20	20 à 24	> 24 à 28	> 28
10 ans	< 25	25 à 28	> 28 à 32	> 32
11 ans	< 29	29 à 34	> 34 à 39	> 39
12 ans	< 36	36 à 40	> 40 à 44	> 44

**Basé sur les données des cycles 1 et 2 de l'ECMS

Messages à transmettre en fonction du score de force de préhension

Débute : Tu débutes ton cheminement vers l'atteinte de la force de préhension nécessaire à un mode de vie physiquement actif. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé en essayant de faire des pompes (push-ups) à partir de tes genoux ou en te balançant sur les barres horizontales (monkey bars) au parc pour augmenter la force de tes bras.

Progresse : Tu progresses vers l'atteinte de la force de préhension nécessaire pour obtenir des bénéfices santé. Ton score de force de préhension est similaire à celui des autres enfants de ton âge. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé en essayant de faire des pompes (push-ups) à partir de tes genoux ou en grimpant ou en te balançant sur les barres horizontales (monkey bars) au parc pour augmenter ta force.

Atteint : Tu atteins le niveau recommandé de force de préhension. Ceci signifie que ton score est associé à des bénéfices santé. Continue en essayant de faire des pompes (push-ups) à partir de tes pieds, au lieu de tes genoux.

Excelle : Félicitations! Ta force de préhension est excellente! Ceci signifie que ton score est associé à plusieurs bénéfices santé. Continue!

Évaluation de la force du tronc par la planche abdominale (Boyer et collab., 2013)

Objectif :
Évaluer l'endurance musculaire du tronc

Raisonnement :
L'endurance et la force musculaires du tronc sont associées à la santé du dos, à la capacité à stabiliser le corps, ainsi qu'au bon fonctionnement des membres supérieurs et inférieurs.

Comment se préparer pour le test

Équipement/Espace requis :

- ☐ Matelas plus long que le corps de l'enfant
- ☐ Chronomètre qui compte les intervalles de 1 seconde

Préparation :

- ☐ Placez le matelas sur le plancher.
- ☐ Les enfants devraient porter des vêtements qui permettront de bien évaluer la position du tronc et des jambes. Entrer le chandail dans le pantalon et porter des pantalons courts ou des collants plutôt que des pantalons amples est recommandé.

Comment administrer le test

Démontrer les procédures du test en fournissant les explications suivantes : « Place ton chandail dans ton pantalon pour que je puisse voir où sont ton dos et ton corps pendant le test. Commence au sol, sur tes mains et tes genoux. Ensuite, remplace tes mains par tes coudes, de façon à ce que tes coudes soient juste sous tes épaules. Replie tes avant-bras l'un sur l'autre pour que tes coudes soient placés à la même distance que la distance entre tes coudes et le bout de tes doigts. Déplie ensuite tes bras et joins tes mains ensemble sur le plancher. Quand tes coudes et tes mains sont dans la bonne position, lève tes genoux et étends tes jambes pour que seuls tes orteils soient sur le plancher. Plie tes orteils sous tes pieds et garde tes pieds collés. Regarde tes mains et place ton corps pour former une ligne parfaitement droite. Une fois que ton corps est droit et soulevé du plancher de tes orteils aux coudes, le temps va commencer à compter. Nous voulons que tu maintiennes cette position le plus longtemps possible. Tu ne dois pas laisser tes hanches ou tes épaules tomber vers le bas et tu ne dois pas non plus lever tes hanches dans les airs. Assure-toi que tes coudes et tes orteils demeurent sur le matelas. Tu auras droit à une courte pratique pour que tu comprennes la position que tu dois maintenir. Ensuite, nous allons te chronométrer. Si ton corps s'abaisse vers le sol, nous te donnerons un avertissement pour que tu te redresses. Nous arrêterons le chronomètre lorsque ton corps s'abaissera vers le sol une deuxième fois. »

Instructions au participant

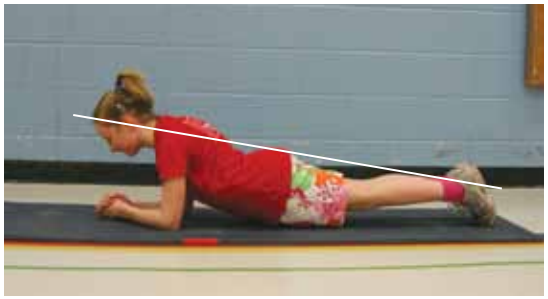
1. Commence en te plaçant sur tes mains et tes genoux.
2. Appuie-toi sur tes coudes et replie tes avant-bras pour que le bout de tes doigts touche tes coudes.
   - **Lorsque l'espacement est correct entre les coudes et que les épaules sont directement au-dessus des coudes**
3. Joins tes mains ensemble contre le sol et replie tes orteils pour que tu puisses allonger tes jambes.
4. Regarde tes mains et fais une ligne parfaitement droite avec ton corps qui passe par ta tête, tes épaules, tes hanches et tes chevilles.
   - **Corrigez la position du corps de l'enfant jusqu'à ce qu'elle soit adéquate**
5. Sens-tu comme ton corps est aligné de la tête aux chevilles?
6. Tu peux te détendre, mais souviens-toi comment tu t'es senti lorsque ton corps était en bonne position.
   - **L'essai de pratique pour trouver la bonne position ne devrait pas durer plus de 30 secondes. L'évaluation réelle devrait survenir seulement après une période de repos qui durera au moins 4 fois plus longtemps que la durée de la pratique.**
7. Cette fois-ci, je vais chronométrer combien de temps tu peux garder ton corps parfaitement droit. Appuie-toi sur tes coudes et replie tes bras pour que le bout de tes doigts touche tes coudes.
8. Joins tes mains ensemble sur le sol et étends tes jambes.
9. Regarde tes mains et fais une ligne parfaitement droite avec ton corps.
   - **Fournissez une rétroaction pour tout changement de la position du corps et encouragez l'enfant à continuer.**

Position correcte

Portez attention aux éléments suivants lors du test :

Hanches trop hautes

Hanches trop basses



Pieds séparés

Chandail à l'extérieur des pantalons

Comment **noter le résultat**

1. Commencez à chronométrer une fois que l'enfant prend la bonne position.
2. Enregistrez la durée en position correcte.
3. Donnez un avertissement si la colonne vertébrale quitte la position neutre (hanches trop hautes ou trop basses), si la tête se déplace par rapport à l'alignement correct, si les épaules bougent vers l'avant ou l'arrière des coudes ou si les genoux plient.
4. Le chronométrage se poursuit pendant que l'enfant corrige sa position.
5. Un second bris de la position annonce la fin du test. Le test prend également fin si l'enfant n'arrive pas à reprendre la bonne position dans un délai de 10 secondes.
6. L'enfant maintient la position aussi longtemps que possible (il n'y a pas de limite de temps).

Fiche d'évaluation de la force du tronc par la planche abdominale

Date du test : _____

Lieu du test : _____

Identifiant	Évaluateur	Score (0,1 s)

Calculer le score de la planche abdominale

Le temps total pendant lequel la position de la planche abdominale a pu être tenue est utilisé pour calculer le score de la planche. Puisqu'il n'existe pas de données de référence au sujet du test de la planche pour les enfants de 8 à 12 ans, le score est basé sur les données de l'ÉCSFP recueillies auprès de plus de 2 000 enfants entre 2009 et 2012.

Temps (s)	Score
> 127	17
86 à 127	12
46 à < 86	7
< 46	2

**Basé sur les données recueillies par l'équipe de recherche HALO

Interprétation du score de la planche abdominale

	Débute	Progresse	Atteint	Excelle
Garçons et filles (mesures en secondes)				
8 à 10 ans	< 30	30 à < 69	69 à 108	> 108
11 à 12 ans	< 46	46 à < 86	86 à 127	> 127

**Basé sur les données recueillies par l'équipe de recherche HALO

Messages à transmettre en fonction du score de la planche abdominale

Débute : Tu débutes ton cheminement vers l'atteinte de la force corporelle nécessaire pour mener un mode de vie actif. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé en pratiquant à faire la planche abdominale, à partir de tes genoux, quelques fois par semaine.

Progresse : Tu progresses vers l'atteinte de la force corporelle associée à des bénéfices santé. Ton score de planche abdominale est similaire à celui des autres jeunes de ton âge. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé en essayant de pratiquer à faire la planche, sur tes orteils, pendant 1 minute quelques fois par semaine.

Atteint : Tu atteins le niveau recommandé de force corporelle. Ceci signifie que ton score est associé à des bénéfices santé. Continue en pratiquant à faire la planche, le plus longtemps possible, quelques fois par semaine.

Excelle : Félicitations! Ton résultat de test de planche abdominale est excellent! Ceci signifie que ton score est associé à plusieurs bénéfices santé! Continue!

Évaluation de la flexibilité par flexion du tronc (SCPE, 2013)

Objectif :
Mesurer la flexibilité du tronc et des muscles ischio-jambiers

Raisonnement :
La flexibilité est un élément important qui contribue à la compétence physique d'un enfant.

Comment se préparer pour le test

Équipement/Espace requis :

- ☐ Espace de plancher suffisamment grand pour que l'enfant puisse s'asseoir, jambes allongées
- ☐ Flexomètre pour flexion du tronc avec la surface pour les pieds située à la marque de 26 cm sur l'échelle de mesure
- ☐ Échelle de mesure qui s'étend de 0 à 70 cm, en paliers de 0,5 cm.
- ☐ Plancher plat. Si un tapis de gymnase est utilisé, il doit être suffisamment ferme pour ne pas s'écraser sous le poids de l'enfant
- ☐ Mur servant d'appui au flexomètre

Préparation :

- ☐ Placez le flexomètre sur un tapis au sol.
- ☐ Stabilisez l'échelle de mesure du flexomètre pour que la marque du 26 cm se trouve vis-à-vis la surface des pieds.

Comment administrer le test

Avant de commencer le test, animez une activité de 5 minutes qui stimule les grands groupes musculaires des jambes et de la région inférieure du tronc. Effectuer le test PACER avant le test de flexibilité serait une bonne idée afin que les muscles des jambes soient déjà échauffés. Après l'échauffement général, démontrez l'étirement du sauteur de haies modifié pour un échauffement additionnel. Pour l'évaluation, demandez aux enfants de retirer leurs chaussures, mais de garder leurs bas.

Pendant la démonstration, ne dépassez pas vos orteils, mais faites semblant de fournir un effort maximal. Dépasser les orteils pourrait décourager les enfants moins flexibles ou les encourager à tenter d'atteindre votre performance en pliant leurs genoux.

Démontrez la procédure du test en fournissant les explications suivantes : « Assis-toi sur le tapis/plancher, les jambes allongées devant toi. Assure-toi que tes talons sont à plat sur la plateforme et que tes orteils pointent vers le haut. Ne plie pas tes genoux. C'est la partie la plus difficile du test. Ne laisse jamais tes genoux plier, même un petit peu. Place tes bras droit devant et mets tes mains l'une par-dessus l'autre. Penche ton corps vers l'avant en initiant le mouvement par tes hanches. Va le plus loin possible le long de la boîte, en gardant tes mains ensemble et tes genoux dépliés. Quand tu ne peux plus te pencher plus loin, garde la position et compte jusqu'à 5. C'est possible que tu puisses aller encore un peu plus loin si tu expires en te penchant. »

Équipement alternatif

Si vous n'avez pas accès au flexomètre décrit précédemment, vous pouvez en créer un avec de l'équipement plus commun. L'équipement essentiel serait une règle d'au moins 70 cm et dont les mesures sont affichées chaque 0,5 cm. Vous aurez également besoin d'une surface droite et verticale, mesurant environ 15 cm de hauteur (comme une boîte, le bord d'un trottoir ou la marche d'un escalier). Attachez la règle sur le dessus de la surface verticale afin qu'elle reste immobile et qu'elle soit parallèle au sol. La marque de 26 cm sur la règle doit être alignée avec le bord de la surface verticale. La plante des pieds de l'enfant est placée contre la surface verticale.

Instructions au participant

1. Assis-toi sur le tapis/plancher, les jambes droites, allongées devant toi.
2. Place tes talons à plat sur la surface et tes orteils pointent vers le haut.
3. Garde tes genoux droits. Ne laisse pas plier tes genoux, même pas un petit peu.
4. Place tes bras devant toi et mets tes mains l'une par-dessus l'autre.
5. Penche-toi vers l'avant lentement et va aussi loin que possible sans plier tes genoux.
6. Maintiens la position et compte jusqu'à 5.

Déroulement correct

1. L'enfant s'assoit, jambes allongées et genoux complètement dépliés (sans chaussures).
2. La plante des pieds est à plat contre la boîte, les pieds séparés de 4 à 6 pouces l'un de l'autre.
3. L'évaluateur s'assure que le flexomètre est bien appuyé contre le mur et qu'il ne peut pas bouger.

Mouvements

1. Les genoux demeurent en extension complète pendant tout le test.
2. L'enfant se penche vers l'avant en pliant son corps à partir des hanches.
3. Les bras se déplacent également vers l'avant, les paumes de mains vers le bas, les mains l'une par-dessus l'autre.
4. Le dos est droit et la tête penchée vers le bas pendant le mouvement vers l'avant.
5. L'enfant est encouragé à expirer en se penchant, tout en rentrant la tête.
6. L'enfant pousse le marqueur de position du bout des doigts, aussi loin que possible.
7. La position finale est maintenue sans bouger pendant au moins 2 secondes.
8. L'enfant doit se détendre et récupérer avant d'entreprendre le second essai.

Comment **noter le résultat**

1. Notez la lecture en cm, au 0,5 cm le plus près (2 essais).
2. Le résultat final est la valeur la plus élevée obtenue lors de l'un des 2 essais réussis correctement.
3. Répétez le test si les genoux ont plié ou si le participant a fait un mouvement saccadé vers l'avant.
4. Surveillez et corrigez toute position incorrecte.

Fiche de notation du test de flexibilité par flexion du tronc

Date du test :_____

Lieu du test :_____

Identifiant	Évaluateur	Essai #1 (0,5 cm)	Essai #2 (0,5 cm)

Calculer le score de flexibilité

Les résultats du test de flexibilité par flexion du tronc sont utilisés pour calculer le score de flexibilité. Le meilleur résultat des 2 essais est utilisé pour déterminer le score.

Flexibilité (cm)	Score
> 33,7	8
> 27,7 à 33,7	6
24,1 à 27,7	4
< 24,1	2

**Basé sur les données des cycles 1 et 2 de l'ECMS pour les filles âgées de 12 ans

Interprétation du score de flexibilité

	Débute	Progresse	Atteint	Excelle
Garçons (mesures en cm)				
8 ans	< 19,7	19,7 à 26,4	> 26,4 à 29,1	> 29,1
9 ans	< 17,6	17,6 à 22,8	> 22,8 à 29,1	> 29,1
10 ans	< 16,9	16,9 à 21,8	> 21,8 à 26,2	> 26,2
11 ans	< 16,5	16,5 à 22,7	> 22,7 à 29,6	> 29,6
12 ans	< 13,9	13,9 à 18,9	> 18,9 à 24,8	> 24,8

**Basé sur les données des cycles 1 et 2 de l'ECMS

	Débute	Progresse	Atteint	Excelle
Filles (mesures en cm)				
8 ans	< 24,7	24,7 à 28,2	> 28,2 à 33,2	> 33,2
9 ans	< 21,0	21,0 à 27,4	> 27,4 à 32,8	> 32,8
10 ans	< 21,1	21,1 à 27,3	> 27,3 à 32,3	> 32,3
11 ans	< 21,9	21,9 à 29,5	> 29,5 à 33,7	> 33,7
12 ans	< 24,1	24,1 à 27,7	> 27,7 à 33,7	> 33,7

**Basé sur les données des cycles 1 et 2 de l'ECMS

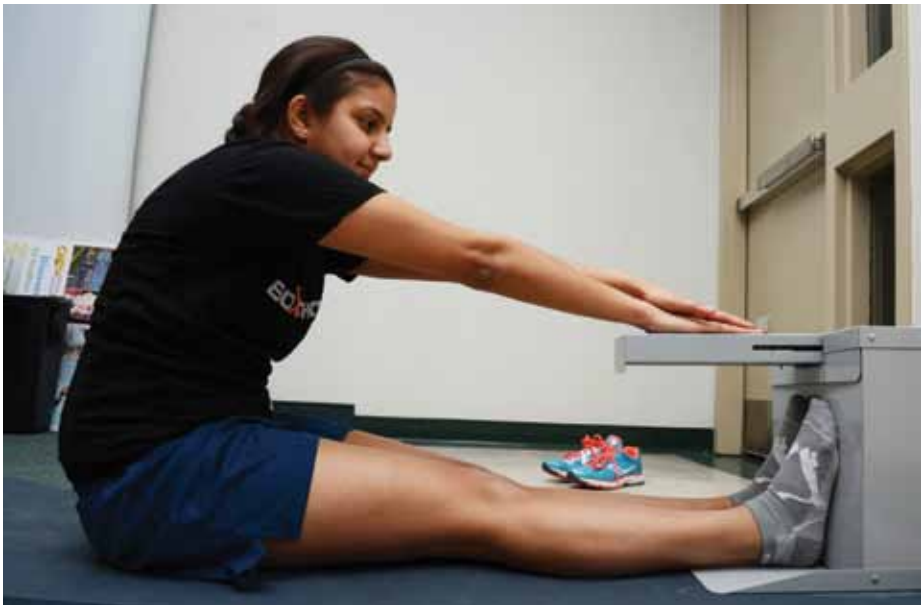
Messages à transmettre en fonction du score de flexibilité

Débute : Tu débutes ton cheminement vers l'atteinte de la flexibilité nécessaire pour mener un mode de vie actif. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé en essayant de te pencher vers l'avant le plus loin possible en gardant tes jambes bien droites une fois par jour. Essaie de maintenir ta position pendant 5 secondes.

Progresse : Tu progresses vers l'atteinte de la flexibilité nécessaire pour obtenir des bénéfices santé. Ta flexibilité est similaire à celle des autres jeunes de ton âge. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé en pratiquant ta flexibilité. Assis-toi, les jambes droites et allongées, et essaie de te pencher le plus loin possible vers l'avant. Maintient la position pendant 5 à 10 secondes.

Atteint : Tu atteins le niveau recommandé de flexibilité. Ceci signifie que ton score est associé à des bénéfices santé. Continue en faisant des exercices de flexibilité. Assis, les jambes droites et allongées, touche tes orteils. Maintient cette position pendant 5 à 10 secondes quelques fois par semaine.

Excelle : Félicitations! Ton résultat au test de flexibilité est excellent! Ceci signifie que ton score est associé à plusieurs bénéfices santé! Continue!



La composante « compétence physique » évalue l'habileté du participant à prendre part à des activités physiques. Cette composante inclut des mesures de condition physique et de performance motrice.

Questionnaires

Composantes « connaissances et compréhension » et « motivation et confiance » (Annexe F)

La composante « connaissances et compréhension » évalue les connaissances d'un enfant au sujet de l'activité physique, des comportements sédentaires, de la condition physique et de la sécurité en cours d'activité. La composante « motivation et confiance » évalue la confiance d'un enfant vis-à-vis son habileté à être physiquement actif, ainsi que sa motivation à faire de l'activité physique. Les questionnaires de l'ÉCSFP évaluent ces deux aspects. Ils peuvent être administrés en version papier ou en ligne. La version en ligne permet de diminuer le temps passé à la saisie des données et d'éliminer les erreurs qui en résultent. De plus, la version en ligne permet de s'assurer qu'une réponse a été fournie à chaque question. Cette version permet aux enfants de remplir le questionnaire rapidement et avec précision. Elle réduit le temps d'écriture et fournit des rappels pour les réponses incomplètes. Des enregistrements audio de chaque question et choix de réponses sont disponibles pour améliorer la compréhension du matériel écrit. Il est préférable de vous familiariser avec les questionnaires de l'ÉCSFP avant de prendre connaissance du matériel de formation (annexe F).

Questions de **clarification**

Les enfants vont souvent poser des questions pour connaître la signification de certains mots ou de certaines questions. Vous trouverez plus bas une liste de questions communes posées par les participants et un guide pour vous aider à y répondre, sans donner la réponse.

Conseils généraux

1. Pour les questions à choix multiples, dites à l'enfant d'éliminer les réponses qui sont incorrectes selon lui et de deviner parmi les choix qui restent.
2. Si vous recevez une question au sujet des divers scénarios que vit l'enfant au cours d'une année (événements saisonniers, maisons différentes), dites à l'enfant de penser à ce qu'il a fait la semaine dernière.
3. Si vous n'êtes pas certain de la réponse appropriée à donner, rappelez simplement à l'enfant que nous voulons seulement savoir ce qu'il pense, et qu'il n'a qu'à donner la réponse qu'il croie être la bonne.

Numéro de la question	Question de clarification	Réponses possibles
2	« Je ne comprends pas ce que je dois faire. »	☐ Souvent, lire la première option avec l'enfant améliorera sa compréhension: « Une raison pour laquelle je pourrais être actif est que lorsque je suis actif, je parais mieux. Es-tu pas du tout d'accord, pas très d'accord, neutre, un peu d'accord ou très d'accord avec cette phrase? » ☐ Reformulez la question pour parler directement à l'enfant : « Certains enfants disent qu'ils sont actifs parce que ça les fait paraître mieux. Es-tu es en accord ou en désaccord avec cette raison? »
3	Voir question 2	
7	« Je ne sais pas ce que veut dire le mot cardiorespiratoire. »	☐ La condition physique cardiorespiratoire signifie la même chose que condition physique ou endurance aérobie… as-tu déjà entendu un de ces mots-là? ☐ Élimine les réponses qui ne sont PAS BONNES et choisis parmi les autres réponses. ☐ Choisis la réponse qui est la meilleure à ton avis. Ne t'en fais pas si tu te trompes, nous voulons simplement savoir ce que tu penses.
9	« Qu'est-ce que ça veut dire 'bien paraître'? »	☐ Ça veut dire être physiquement attirant pour tes amis et les gens que tu connais.
10	« Je ne sais pas ce que tous les mots veulent dire. »	☐ Commence par inscrire les mots que tu connais et regarde ensuite les mots qui restent. ☐ Choisis la réponse qui est la meilleure selon toi. Ne t'en fais pas, c'est une question plus difficile qui s'adresse surtout aux enfants plus vieux. Nous voulons simplement savoir ce que tu penses.

Numéro de la question	Question de clarification	Réponses possibles
11	« Que dois-je faire si je ne pratique pas l'une des activités? »	☐ Si tu ne pratiques pas l'une des activités, ne l'encercle pas. ☐ Assure-toi que tu nous parles de protection seulement pour les activités que tu pratiques. ☐ Si un enfant n'est pas certain de ce que l'image représente, vous pouvez identifier l'activité.
14	« J'aime faire plusieurs de ces activités. »	☐ Si tu devais n'en choisir qu'une seule, laquelle choisirais-tu?
15	« Est-ce que regarder la télévision sur internet compte? (comme écouter un film sur Netflix par exemple) »	☐ Toutes les émissions de télévision ou les films que tu regardes comptent.
16	« Est-ce que les jeux vidéo actifs comptent? » « Est-ce que les jeux éducatifs sur l'ordinateur comptent? »	☐ Les jeux vidéo actifs NE COMPTENT PAS comme du temps d'écran. ☐ Tout le temps que tu as passé à l'ordinateur à l'extérieur de l'école et à faire autre chose que tes devoirs compte comme temps d'écran.
17	Voir question 15	
18	Voir question 16	
19	« Si je fais de petites quantités d'exercice à la fois, est-ce que je peux les additionner? »	☐ Oui, on demande pendant combien de jours tu es actif physiquement pendant un TOTAL d'au moins 60 minutes, alors tu peux avoir fait de l'exercice pendant 30 minutes 2 fois au cours de la même journée ou 4 fois 15 minutes, etc. Tout ceci compte pour les 60 minutes de la journée.
Questions au sujet du questionnaire CSAPPA* (Qu'est-ce qui me ressemble le plus?)	En version papier, les participants répondent parfois aux 2 côtés de la même question.	☐ Regarde les 2 phrases et décide laquelle te ressemble le plus. Quand tu as décidé quelle phrase te ressemble le plus, tu ignores l'autre phrase. ☐ Quand tu as décidé quelle phrase te ressemble le plus, tu dois alors décider si la phrase est très vraie ou plutôt vraie pour toi. ☐ Tu ne dois cocher qu'une seule case pour chaque question (chaque ligne).

* CSAPPA : Children's Self-Perception of Adequacy in and Perception for Physical Activity (Hay, 1992)
Le questionnaire « Qu'est-ce qui me ressemble le plus? » (CSAPPA) a été développé par Dr John Hay et est utilisé dans le cadre de l'Évaluation canadienne du savoir-faire physique avec sa permission. Aucune reproduction, modification ou publication des questions du questionnaire « Qu'est-ce qui me ressemble le plus? » n'est permise sans obtenir au préalable la permission écrite de Dr John Hay, Brock University, Ste-Catharines, Ontario, Canada.

Questionnaires en **version papier**

Objectif :
Évaluer la connaissance et la motivation envers l'activité physique

Raisonnement :
Les enfants utilisent leurs connaissances au sujet de l'activité physique afin de faire des choix qui leur permettent d'adopter un mode de vie sain et actif. Les enfants doivent également être motivés afin d'agir face à leurs connaissances et à leurs habiletés physiques.

Comment se préparer pour le test

Équipement/Espace requis :

- ☐ Table ou pupitre pour chaque enfant
- ☐ Une copie des questionnaires pour chaque enfant
- ☐ Crayon ou stylo pour chaque enfant

Préparation :

- ☐ Faire des copies des questionnaires
- ☐ Assurez-vous que chaque enfant a un identifiant unique associé à son nom

Comment administrer le test

Les questionnaires sont administrés sous la supervision d'un évaluateur de l'ÉCSFP. L'évaluation peut avoir lieu dans une salle de classe ou dans le gymnase, pendant que les enfants attendent de participer à une évaluation physique. Chaque enfant reçoit un questionnaire, un crayon et remplit le questionnaire à son propre rythme. Il est important de mentionner à l'enfant qu'il doit donner sa propre opinion lorsqu'il répond aux questions et qu'il n'y a pas de « bonnes » ou de « mauvaises » réponses. Certaines questions sont destinées aux enfants plus âgés, alors s'il ne connaît pas la réponse à une question, il doit simplement faire de son mieux pour deviner. Les évaluateurs peuvent aider à clarifier certaines questions lorsque nécessaire, en autant que les clarifications ne mènent pas les enfants vers une réponse spécifique (voir le tableau, pages 100-101).

Questionnaires **en ligne**

Comment se préparer au test

Équipement/Espace requis :

- ☐ Ordinateur, tablette ou autre appareil portable sur lequel il est possible d'accéder aux questionnaires en ligne

Préparation :

- ☐ Assurez-vous qu'une connexion Internet est disponible et que le site web n'est pas bloqué par l'organisation hôtesse de l'évaluation.
- ☐ Vérifiez que l'ordinateur soit bien ouvert et qu'il fonctionne.
- ☐ Si vous utilisez l'enregistrement sonore, assurez-vous que chaque enfant utilise des écouteurs afin que le son ne dérange pas les autres enfants.

Comment administrer le test

Les questionnaires sont administrés sous la supervision d'un évaluateur de l'ÉCSFP. L'évaluation peut avoir lieu dans une salle de classe ou dans le gymnase, pendant que les enfants attendent de participer à une évaluation physique. Chaque enfant reçoit son questionnaire qu'il remplit seul et à son propre rythme. Il est important de mentionner à l'enfant qu'il doit donner sa propre opinion lorsqu'il répond aux questions et qu'il n'y a pas de « bonnes » ou de « mauvaises » réponses. Certaines questions sont destinées aux enfants plus âgés, alors s'il ne connaît pas la réponse à une question, il doit simplement faire de son mieux pour deviner. Les évaluateurs peuvent aider à clarifier certaines questions lorsque nécessaire, en autant que les clarifications ne mènent pas les enfants vers une réponse spécifique (voir le tableau, pages 100-101).

Instructions aux participants

1. Réponds aux questions du mieux que tu peux. Nous voulons savoir quelles sont les meilleures réponses selon toi. Il n'y a pas nécessairement de bonnes ou de mauvaises réponses.
2. Pose tes questions aux évaluateurs si tu ne comprends pas une question.
3. Prends tout le temps nécessaire afin de remplir le questionnaire.

Assurez-vous que l'identifiant de l'enfant soit inscrit sur le questionnaire et que toutes les questions soient complètes. De plus, assurez-vous que l'enfant indique le genre auquel il s'identifie. Sans la connaissance du genre de l'enfant, il ne sera pas possible de lui accorder un score puisque le système de pointage est basé sur des standards de performance spécifiques au genre.

Calculer le score de connaissances et compréhension

Chaque question possède un critère d'évaluation spécifique :

Q1 : Minutes d'APMV quotidienne
- ☐ Bonne réponse = d : 60 minutes ou 1 heure
- ☐ 1 = bonne réponse, 0 = mauvaise réponse

Q6 : Temps d'écran
- ☐ Bonne réponse = c : 2 heures
- ☐ 1 = bonne réponse, 0 = mauvaise réponse

Q7 : Condition physique cardiorespiratoire
- ☐ Bonne réponse = b : À quel point le cœur peut bien pomper le sang et les poumons peuvent bien fournir de l'oxygène.
- ☐ 1 = bonne réponse, 0 = mauvaise réponse

Q8 : Endurance musculaire
- ☐ Bonne réponse = a : À quel point les muscles peuvent pousser, tirer ou s'étirer
- ☐ 1 = bonne réponse, 0 = mauvaise réponse

Q9 : Ce que « santé » signifie
- ☐ 1 point pour chaque élément correctement identifié (maximum de 5)
  - « être mince » : la réponse correcte est de ne PAS tracer de ligne (ne signifie PAS santé)
  - « bien manger » : la réponse correcte est de tracer une ligne (identifié correctement comme faisant partie de la définition de santé)
  - « ne pas être malade » : la réponse correcte est de tracer une ligne (identifié correctement comme faisant partie de la définition de santé)
  - « se sentir bien » : la réponse correcte est de tracer une ligne (identifié correctement comme faisant partie de la définition de santé)
  - « bien paraître » : la réponse correcte est de ne PAS tracer de ligne (ne signifie PAS santé)

Q10 : Inscrire les mots manquants
- ☐ 1 point pour chaque mot placé correctement (maximum de 5)
  - 1er espace = amusante
  - 2e espace = bonne
  - 3e espace = son endurance
  - 4e espace = sa force
  - 5e espace = pouls

Q11 : Équipement de protection:

- ☐ Cette question est à correction négative. L'objectif n'est pas de pénaliser les enfants qui pratiquent moins d'activités spécifiques, mais plutôt de s'assurer que chaque activité pratiquée est effectuée avec l'équipement de protection recommandé.
- ☐ Ce ne sont pas toutes les activités qui nécessitent de l'équipement de protection. Les activités encerclées n'ont donc pas toutes besoin d'être marquées d'un crochet.
- ☐ Nombre total d'activités pratiquées de façon sécuritaire (maximum 11)
- ☐ Divisez le score par le nombre d'activités encerclées pour donner le score global de la question (score possible de -0,63 à +1).

Activité	Encerclée et marquée d'un crochet	Encerclée, mais pas marquée d'un crochet	Pas encerclée
Motoneige	1	-1	0
Se balancer	1	1	0
Baseball	1	-1	0
Glisser	1	-1	0
Grimper	1	1	0
Sauter à la corde	1	1	0
Nager	1	1	0
Patins à roulettes	1	-1	0
Skier	1	-1	0
Faire du vélo	1	-1	0
Patins à glace	1	-1	0
Score maximum/ minimum possible	11	-7	0

Q12 : S'améliorer à botter/attraper

- ☐ Bonne réponse = d : regarder une vidéo, suivre un cours ou demander à un entraîneur de t'apprendre comment botter et attraper un ballon.
- ☐ 1 = bonne réponse, 0 = mauvaise réponse

Q13 : Améliorer sa condition physique

- ☐ Bonne réponse = c : Essayer de faire plus d'exercice ou d'être beaucoup plus actif.
- ☐ 1 = bonne réponse, 0 = mauvaise réponse

Q14 : Activité de loisir préférée

- ☐ 1 = loisirs actifs (jouer dehors avec mes amis, aller à la pratique de mon équipe, promener mon chien)
- ☐ 0 = loisirs sédentaires (jouer à des jeux vidéo ou sur l'ordinateur, lire, faire des devoirs, jaser avec mes amis en ligne (chatter), regarder la télévision)

Calculer le score de la composante « connaissances et compréhension »

Le score de chacune des 10 questions est additionné pour donner un score maximum total possible de 18 pour la composante « connaissances et compréhension ».

Q1 (0 à 1) + Q6 (0 à 1) + Q7 (0 à 1) + Q8 (0 à 1) + Q9 (0 à 5) + Q10 (0 à 5) + Q11 (0 à 1) + Q12 (-0,63 à 1) + Q13 (0 à 1) + Q14 (0 à 1)

= Score de la composante « connaissances et compréhension » (-0,63 à 18)

Interprétation du score pour la composante « connaissances et compréhension »

	Débute	Progresse	Atteint	Excelle
Garçons et filles				
8 ans	< 7,7	7,7 à 10,8	> 10,8 à 12,3	> 12,3
9 ans	< 6,5	6,5 à 11,0	> 11,0 à 13,3	> 13,3
10 ans	< 6,7	6,7 à 11,6	> 11,6 à 14,1	> 14,1
11 ans	< 7,1	7,1 à 12,2	> 12,2 à 14,7	> 14,7
12 ans	< 7,2	7,2 à 12,3	> 12,3 à 14,8	> 14,8

**Basé sur les données recueillies par l'équipe de recherche HALO

Messages à transmettre
en fonction du score de la composante « connaissances et compréhension »

Débute : Tu débutes ton cheminement vers l'atteinte du niveau de connaissances et de compréhension de l'activité physique nécessaires pour mener un mode de vie actif. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé en essayant d'en apprendre un peu plus au sujet de l'activité physique. Tu pourrais, par exemple, parler d'activité physique avec ton enseignant/entraîneur, un membre de ta famille ou même un ami. Lire un livre portant sur l'activité physique pourrait également t'aider.

Progresse : Tu progresses au niveau de tes connaissances au sujet de l'activité physique. Ton score est similaire à celui des autres jeunes de ton âge. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé en améliorant tes connaissances et ta compréhension de l'activité physique. Tu peux augmenter tes connaissances en parlant de l'activité physique avec ton enseignant/entraîneur, un membre de ta famille ou un ami. Lire un livre portant sur l'activité physique pourrait également t'aider à en apprendre un peu plus.

Atteint : Tu atteins les niveaux recommandés de connaissances au sujet de l'activité physique. Ceci signifie que ton score est associé à des bénéfices santé. Continue en essayant d'améliorer encore tes connaissances du domaine de l'activité physique. Tu pourrais, par exemple, poser des questions à ton enseignant/entraîneur, à un membre de ta famille ou même à un ami. Tu pourrais également essayer d'en lire un peu plus au sujet de l'activité physique.

Excelle : Félicitations! Tu as obtenu un excellent résultat lors du test de connaissances de l'activité physique. Ceci signifie que ton score est associé à plusieurs bénéfices santé! Continue!

Calculer le score de motivation et confiance

Le calcul du score de la composante « motivation et confiance » est basé sur le ratio des questions 2 et 3, sur les réponses aux questions 4 et 5, et sur le questionnaire CSAPPA* (Hay, 1992).

Q2 : Raisons d'être physiquement actif
- Échelle de 1 à 5 (9 questions)
- Total possible de 45

Q3 : Raisons de ne pas être physiquement actif
- Échelle de 1 à 5 (10 questions)
- POINTAGE INVERSÉ; si un enfant encercle un 1, il reçoit un score de 5, s'il encercle un 5, il reçoit un score de 1, etc.
- Total possible de 50

Noter les questions 2 et 3 :
- Les résultats des réponses aux questions « raisons pour lesquelles je pourrais être actif » et « je ne serais peut-être pas actif si… » sont combinés pour créer un ratio de bénéfices et barrières perçus vis-à-vis l'activité physique (Garcia et collab., 1995).
- Ratio des bénéfices sur les barrières (-41 à 35) = Total de la Q2 (9 à 45) – Total de la Q3 (10 à 50)
- Score total (-4,7 à 4) = (ratio des bénéfices sur les barrières /8,75)

Q4 : Niveau d'activité en comparaison avec les pairs
- Divisez le chiffre encerclé par 10
- (1 à 10) / 10

Q5 : Niveau d'habiletés en comparaison avec les pairs
- Divisez le chiffre encerclé par 10
- (1 à 10) / 10

* Le questionnaire « Qu'est-ce qui me ressemble le plus? » (CSAPPA) a été développé par Dr John Hay et est utilisé dans le cadre de l'Évaluation canadienne du savoir-faire physique avec sa permission. Aucune reproduction, modification ou publication des questions du questionnaire « Qu'est-ce qui me ressemble le plus? » n'est permise sans obtenir au préalable la permission écrite de Dr John Hay, Brock University, Ste-Catharines, Ontario, Canada.

Évaluer l'aptitude et la prédilection pour l'activité physique par le questionnaire CSAPPA* (Hay, 1992)

- Score d'aptitude : Le score d'aptitude pour l'activité physique est déterminé par les réponses aux 7 questions suivantes.

	Très vrai pour moi	**Plutôt vrai pour moi**	**Très vrai pour moi**	**Plutôt vrai pour moi**	
Certains jeunes sont bons aux jeux actifs	4	3	1	2	D'autres jeunes trouvent que les jeux actifs sont difficiles
Certains jeunes sont parmi les derniers à être choisis pour participer à des jeux actifs	1	2	4	3	D'autres jeunes sont habituellement les premiers à être choisis pour participer
Certains jeunes réussissent bien dans la plupart des sports	4	3	1	2	D'autres jeunes sentent qu'ils ne sont pas bons aux sports
Certains jeunes apprennent facilement à jouer à des jeux actifs	4	3	1	2	D'autres jeunes trouvent difficile d'apprendre à jouer à des jeux actifs
Certains jeunes pensent qu'ils sont les meilleurs dans les sports	4	3	1	2	D'autres jeunes pensent qu'ils ne sont pas bons dans les sports
Certains jeunes trouvent que les jeux du cours d'éducation physique sont difficiles	1	2	4	3	D'autres jeunes sont bons aux jeux du cours d'éducation physique
Certains jeunes ne sont pas assez bons pour les équipes sportives	1	2	4	3	D'autres jeunes réussissent bien sur les équipes sportives
Score total d'aptitude (somme des questions)					

Score d'aptitude (1,5 à 6) = (somme des scores des questions ci-dessus (7 à 28) x 1,5) / 7

* Le questionnaire « Qu'est-ce qui me ressemble le plus? » (CSAPPA) a été développé par Dr John Hay et est utilisé dans le cadre de l'Évaluation canadienne du savoir-faire physique avec sa permission. Aucune reproduction, modification ou publication des questions du questionnaire « Qu'est-ce qui me ressemble le plus? » n'est permise sans obtenir au préalable la permission écrite de Dr John Hay, Brock University, Ste-Catharines, Ontario, Canada.

- Score de prédilection : Le score de prédilection pour l'activité physique est déterminé par les réponses aux 9 questions suivantes.

	Très vrai pour moi	**Plutôt vrai pour moi**	**Très vrai pour moi**	**Plutôt vrai pour moi**	
Certains jeunes ont hâte de jouer à des jeux actifs après l'école	4	3	1	2	D'autres jeunes préfèreraient faire autre chose après l'école
Certains jeunes n'aiment pas jouer à des jeux actifs	1	2	4	3	D'autres jeunes aiment beaucoup jouer à des jeux actifs
Certains jeunes ne s'amusent pas lorsqu'ils font du sport	1	2	4	3	D'autres jeunes ont du plaisir lorsqu'ils font du sport
Certains jeunes n'aiment pas faire du sport	1	2	4	3	D'autres jeunes aiment beaucoup faire du sport
Certains jeunes aiment jouer à des jeux actifs dehors	4	3	1	2	D'autres jeunes aimeraient mieux lire ou jouer à des jeux vidéo
Certains jeunes aiment regarder les jeux qui ont lieu dehors	1	2	4	3	D'autres jeunes préfèreraient jouer à des jeux actifs dehors
Certains jeunes aiment se détendre pendant la récréation	1	2	4	3	D'autres jeunes préfèreraient jouer à des jeux actifs pendant la récréation
Certains jeunes aiment lire ou jouer à des jeux calmes	1	2	4	3	D'autres jeunes aiment jouer à des jeux actifs
Certains jeunes aiment jouer à des jeux actifs dehors les fins de semaine	4	3	1	2	D'autres jeunes aiment relaxer et regarder la télévision les fins de semaine
Score total de prédilection (somme des questions)					

Score de prédilection (1,5 à 6) = Somme des scores des questions ci-dessus (9 à 36) / 6

Calculer le score pour la composante « motivation et confiance »

Score CSAPPA* d'aptitudes (1,5 à 6)	+	Score CSAPPA* de prédilection (1,5 à 6)	+	Ratio bénéfices / barrières (-4,7 à 4)	+	Q4 (0,1 à 1)	+	Q5 (0,1 à 1)	=	Score de composante motivation & confiance (-1,5 à 18)

* Le questionnaire « Qu'est-ce qui me ressemble le plus? » (CSAPPA) a été développé par Dr John Hay et est utilisé dans le cadre de l'Évaluation canadienne du savoir-faire physique avec sa permission. Aucune reproduction, modification ou publication des questions du questionnaire « Qu'est-ce qui me ressemble le plus? » n'est permise sans obtenir au préalable la permission écrite de Dr John Hay, Brock University, Ste-Catharines, Ontario, Canada.

Interprétation du score de la composante « motivation et confiance »

	Débute	Progresse	Atteint	Excelle
Garçons et filles				
8 ans	< 7,4	7,4 à 12,4	> 12,4 à 15,0	> 15,0
9 ans	< 8,5	8,5 à 13,7	> 13,7 à 16,4	> 16,4
10 ans	< 7,6	7,6 à 13,7	> 13,7 à 16,8	> 16,8
11 ans	< 8,4	8,4 à 13,9	> 13,9 à 16,6	> 16,6
12 ans	< 8,1	8,1 à 13,9	> 13,9 à 16,8	> 16,8

**Basé sur des données recueillies par l'équipe de recherche HALO

Messages à transmettre
en fonction du score de la composante « motivation et confiance »

Débute : Tu débutes ton cheminement vers l'atteinte de la motivation et de la confiance envers l'activité physique nécessaires pour mener un mode de vie actif. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé si tu essaies d'identifier les aspects que tu aimes et ceux que tu n'aimes pas au sujet de l'activité physique. Parle à ton enseignant, à un membre de ta famille ou à un ami afin de trouver comment tu pourrais faire plus d'activités physiques que tu aimes ou comment tu pourrais changer les aspects que tu n'aimes pas.

Progresse : Tu progresses vers l'atteinte de la motivation et de la confiance nécessaires pour obtenir les bénéfices santé associés à l'activité physique. Ton score est similaire à celui des autres jeunes de ton âge. Amuse-toi davantage et sois plus en santé en essayant de faire plus souvent les activités physiques que tu aimes. Demande à un enseignant, un membre de ta famille ou à un ami de t'aider à trouver d'autres activités physiques que tu pourrais aimer.

Atteint : Tu atteins le niveau recommandé de motivation et de confiance. Ceci signifie que ton score est associé à des bénéfices santé. Continue en essayant de trouver des façons de rendre l'activité physique plus agréable et amusante.

Excelle : Félicitations! Tu excelles au niveau de la confiance et de la motivation envers l'activité physique. Ceci signifie que ton score est associé à plusieurs bénéfices santé! Continue!

La composante « connaissances et compréhension » évalue les connaissances d'un enfant au sujet de l'activité physique, des comportements sédentaires, de la condition physique et de la sécurité en cours d'activité.

Collaborateurs, références, publications ÉCSFP

Collaborateurs

Les personnes suivantes ont contribué de façon importante au projet de l'ÉCSFP :

- Camp sportif de l'Université Carleton
- YMCA/YWCA de la région de la capitale nationale
- Camps de jour d'été de la ville d'Ottawa, Stittsville
- Randy Ruttan et le personnel du Upper Canada School District
- Bob Thomas et le personnel du Ottawa Catholic School Board
- Le personnel du Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité : Pat Longmuir, Charles Boyer, Meghann Lloyd, Emily Knight, Mark Tremblay, Travis Saunders, Joel Barnes, Michael Borghese, Richard Larouche, Genevieve Leduc, Laura Callendar, Daun Lynch, Peter Breithaupt, Allana LeBlanc, Kim Gratton, Stella Muthuri, Allison McFarlane, Katie McClelland, Kendra Brett, Stacey Alpous, Amélie Fournier, Annie Macartney, Emily Ertel, Justin Lang, Greg Traversy, Christian Lizotte, Jacob Racek, Anne Marie Hospod, Laura Harding

Références

Jeunes en forme Canada (2010). Healthy Habits Start Earlier Than You Think – The Jeunes en forme Canada Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Toronto: Jeunes en forme Canada, 12-13.

Jeunes en forme Canada (2011). Don't Let This Be the Most Physical Activity Our Kids Get After School – The Jeunes en forme Canada Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Toronto: Jeunes en forme Canada, 9-18.

Ardern CI, Janssen I, Ross R, Katzmarzyk PT (2004). Development of health-related waist circumference thresholds within BMI categories. *Obesity Research*, 12(7), 1094-1103.

American Academy of Pediatrics, Committee on Public Education (2001). Children, adolescents, and television. *Pediatrics*, 107, 423-426.

Barnett LM, van Beurden E, Morgan PJ, Brooks LO & Beard JR (2008). Does childhood motor skill proficiency predict adolescent fitness? *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 40, 2137-2144.

Barnett LM, van Beurden E, Morgan PJ, Brooks LO, Beard, JR (2009). Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of Adolescent Health*, 44, 252-259.

Boyer C, Tremblay MS, Saunders T J, McFarlane A, Borghese M, Lloyd M, Longmuir PE (2013). Feasibility, Validity and Reliability of the Plank Isometric Hold as a Field-Based Assessment of Torso Muscular Endurance for Children 8 to 12 Years of Age. *Pediatric Exercise* Science, 25(3), 407-422.

Carrel AL, Bowser J, White D, Moberg P, Weaver B, Hisgen J, Eickhoff J, Allen D (2012). Standardized childhood fitness percentiles derived from school-based testing. *Journal of Pediatrics*, 161, 120-124.

Chaput JP, Tremblay A (2007). Does short sleep duration favor abdominal adiposity in children? *International Journal of Pediatric Obesity*, 2(3), 188-191.

Colley R, Connor Gorber S, Tremblay MS. (2010). Quality control and data reduction procedures for accelerometry-derived measures of physical activity. *Rapports sur la santé*, 21(1), 1-8.

Colley RC, Janssen I, Tremblay MS (2012). Daily step target to measure adherence to physical activity guidelines in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44(5), 977-982.

SCPE (2013). Société canadienne de physiologie de l'exercice Physical Activity Training for Health (SCPE-PATH). Ottawa, Ontario.

Eisenmann JC, Laurson KR, Wickel EE, Gentile D, Walsh D (2007). Utility of pedometer step recommendations for predicting overweight in children. *International Journal of Obesity*, 31, 1179-1182.

Garcia AW, Norton Broda MA, Frenn M, Coviak C, Pender NJ, Ronis DL (1995). Gender and developmental differences in exercise beliefs among youth and prediction of their exercise behaviour. *The Journal of School Health*, 65, 213-219.

Hay JA (1992). Adequacy in and predilection for physical activity in children. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 2(3), 192-201.

Kim J, Must A, Fitzmaurice GM, Gillman MW, Chomitz V, Kramer E, et collab (2005). Relationship of physical fitness to prevalence and incidence of overweight among school children. *Obesity Research*, 13(7), 1246-1254.

Larouche R, Lloyd M, Knight E, Tremblay MS (2011). Relationship between active school transport and body mass index in grades 4-to-6 children. *Pediatric Exercise Science*, 23, 322-330.

Lloyd M, Tremblay MS (2009). Introducing the Canadian Assessment of Physical Literacy. In Children and exercise XXV: The proceedings of the 25th pediatric work physiology meeting. G Baquet and S Berthoin Eds.

Lloyd M, Colley RC, Tremblay MS (2010). Advancing the debate on 'fitness testing' for children: Perhaps we're riding the wrong animal. *Pediatric Exercise Science*, 22, 176-182.

Longmuir P (2013). Understanding the Physical Literacy Journey of Children: the Canadian Assessment of Physical Literacy. International Council of Sport Science and Physical Education. Bulletin 65.

Meredith MD, Welk GJ (2010). FitnessGram & ActivityGram: Test Administration Manual. Dallas, Texas: The Cooper Institute.

Pabayo R, Gauvin L, Barnett TA, Nikiema B, Seguin L (2010). Sustained active transportation is associated with a favorable body mass index trajectory across early school years. Findings from the Quebec Longitudinal Study of Child Development birth cohort. *Preventive Medicine*, 50(Suppl. 1), S59-S64.

President's Council on Physical Fitness and Sports (2005). The President's Challenge Physical Activity and Fitness Awards Program. Bloomington, Indiana: President's Council on Physical Fitness and Sports, US Department of Health and Human Services.

Sedentary Behaviour Research Network (2012). Standardized use of the terms "sedentary" and "sedentary behaviours". *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 37, 540–542.

Tremblay MS, Lloyd M (2010). Physical literacy measurement - the missing piece. *Physical and Health Education Canada Journal*, 76(1), 26-30.

Tremblay MS, LeBlanc AG, Janssen I, Kho ME, Hicks A, Murumets K, Colley RC, Duggan M (2011-A). Canadian sedentary behaviour guidelines for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(1), 59-64.

Tremblay MS, LeBlanc AG, Kho ME, Saunders TJ, Larouche R, Colley RC, Goldfield G, Gorber SC (2011-B). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. International Journal of *Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 98.

Tremblay MS, Warburton DE, Janssen I, et al (2011-C). New Canadian physical activity guidelines. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(1), 36-46.

Tudor-Locke C, Pangrazi RP, Corbin CB, et collab. (2004). BMI-referenced standards for recommended pedometer-determined steps/day in children. *Preventive Medicine*, 38(6), 857-864.

Tudor-Locke CL, L Burkett, Reis JP, BE Ainsworth, Macera CA, Wilson DK (2005). How many days of pedometer monitoring predict weekly physical activity in adults? *Preventive Medicine*, 40(3), 293-298.

Whitehead, M (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2), 127-138.

Whitehead, M (Ed.) (2010). Physical literacy: Throughout the lifecourse. Oxfordshire, England: Routledge.

Publications scientifiques au sujet de l'ÉCSFP (CAPL)

Boyer C, Tremblay MS, Saunders T J, McFarlane A, Borghese M, Lloyd M, Longmuir PE (2013). Feasibility, Validity and Reliability of the Plank Isometric Hold as a Field-Based Assessment of Torso Muscular Endurance for Children 8 to 12 Years of Age. *Pediatric exercise* science, 25(3), 407-422.

Larouche R, Lloyd M, Knight E, Tremblay MS (2011). Relationship between active school transport and body mass index in grades 4-to-6 children. *Pediatric Exercise Science*, 23, 322-330.

Longmuir P (2013). Understanding the Physical Literacy Journey of Children: the Canadian Assessment of Physical Literacy. *International Council of Sport Science and Physical Education*, Bulletin 65.

Lloyd M, Tremblay MS (2009). Introducing the Canadian Assessment of Physical Literacy. In Children and exercise XXV: The proceedings of the 25th pediatric work physiology meeting. G Baquet and S Berthoin Eds.

Lloyd M, Colley RC, Tremblay MS (2010). Advancing the debate on 'fitness testing' for children: Perhaps we're riding the wrong animal. *Pediatric Exercise Science*, 22, 176-182.

Tremblay MS, Lloyd M (2010). Physical literacy measurement - the missing piece. *Physical and Health Education*, 76(1), 26-30.

Le Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité (HALO) est responsable du développement systématique de l'ÉCSFP depuis 2008.

Annexes

Annexe A:
Exemple de formulaire de consentement

Quel est le titre de cette étude?
L'évaluation canadienne du savoir-faire physique (ÉCSFP)

Qui mène cette étude?
[Votre nom et information de contact]

Exemple :
M. Charles Boyer, adjoint à la recherche
Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité,
Institut de recherche du CHEO
Tél. : 613 737-7600, poste 4191
Courriel : cboyer@cheo.on.ca

Le « insérer le nom de l'organisme collaborateur » a approuvé cette étude.

Pourquoi menons-nous cette étude?
Nous menons cette étude puisque les enseignants, les entraîneurs et d'autres spécialistes de l'activité physique nous ont dit qu'il leur faudrait une nouvelle façon de mesurer le succès des enfants en éducation physique et à la santé. Le test que nous avons créé se nomme l'Évaluation canadienne du savoir-faire physique (ÉCSFP). Le « savoir-faire physique » comprend tout ce que les enfants doivent acquérir ou apprendre pour mener une vie saine, active et heureuse. Il existe plusieurs façons de mesurer la réussite de l'enfant dans les diverses matières scolaires, comme les mathématiques et les langues. Par contre, à l'heure actuelle, il n'existe pas de mesure du savoir-faire physique. C'est pour cela que nous en créons une. Grâce à cette méthode précise et fiable pour évaluer le savoir-faire physique, nous pourrons identifier les enfants qui n'apprennent pas tout ce qu'il leur faudrait pour mener une vie saine et active. Ce test nous aidera aussi à mieux évaluer les programmes qui visent à promouvoir l'activité physique et l'alimentation saine pour que les enfants ne risquent pas de développer des troubles de santé en présentant un surpoids.

Que fera votre enfant pendant cette étude?
L'Évaluation canadienne du savoir-faire physique comporte de nombreuses activités qui ressemblent beaucoup à ce que votre enfant fait lors des cours d'éducation physique à l'école. **Nous dirons à votre enfant « fais de ton mieux » et « essaie le plus fort possible » pour chaque activité.** A cause de cela, votre enfant pourrait faire de l'exercice intense au cours de l'étude, mais il pourra prendre des pauses à n'importe quel moment. Les enfants devraient porter des vêtements sportifs (des espadrilles adéquates et des vêtements de sport).

Avant chaque activité, nous demanderons à votre enfant si il ou elle est d'accord d'y participer. Votre enfant pourra répondre « oui » ou « non », et nous respecterons son choix, même si vous désirez qu'il ou elle participe. Si votre enfant est d'accord pour y participer, nous inscrirons sa date de naissance, son année scolaire et s'il s'agit d'un garçon ou d'une fille. Votre enfant effectuera chacune des activités suivantes :

- ☐ Course à obstacles – La course nécessite de sauter, courir, sautiller, attraper et botter un ballon en courant.
- ☐ Force de préhension – Serrer une poignée le plus fort possible
- ☐ Planche abdominale – Exercice des stabilisateurs du tronc, utilisé souvent lors des activités de type yoga et lors de l'entraînement sportif qui nécessite de maintenir le corps allongé en se soutenant sur les orteils et les avant-bras.
- ☐ Flexibilité – Assis, se pencher vers l'avant en direction des orteils, les jambes droites, afin de mesurer la flexibilité.
- ☐ Course navette PACER (Test bip) de 15 m/20 m – Courir d'un côté à l'autre du gymnase, en commençant à une vitesse lente pour ensuite courir graduellement plus rapidement. Les enfants continuent à courir jusqu'à ce qu'ils deviennent trop fatigués ou ne peuvent plus courir à la vitesse requise.

- ☐ Composition corporelle – Mesure de la taille, du poids et du tour de taille vêtus de vêtements de sport. Les enfants porteront leurs vêtements de sport pour mesurer le tour de taille, mais nous demanderons qu'ils soulèvent leur chandail afin que le ventre soit visible pour permettre à l'évaluateur de prendre une mesure précise. Les mesures seront prises dans un lieu privé, loin de la vue des autres.

- ☐ Questionnaire – Répondre à des questions au sujet de l'activité physique en écrivant les réponses sur un questionnaire papier ou en utilisant un ordinateur. Les questions vont nous permettre de savoir ce que les enfants connaissent au sujet de l'activité physique, de la condition physique et des habiletés nécessaires pour être actifs.

Podomètres – Un petit appareil carré, porté au niveau de la ceinture, qui mesure le nombre de pas effectués par votre enfant chaque jour pendant 8 jours. Le podomètre devrait être porté pendant toute la journée, sauf lorsque l'enfant prend son bain ou fait de la natation. L'appareil ne mesure pas le type d'activité ni le lieu où se situe l'enfant. Il mesure seulement son mouvement. Nous demanderons également à votre enfant d'écrire les heures lors desquelles le podomètre n'est pas porté, de même que les activités qui ont été effectuées lorsque l'enfant ne portait pas le podomètre. Il est très important que le podomètre nous soit remis à la fin de l'étude. Par contre, s'il a été perdu et ne peut plus être retrouvé, vous n'aurez pas à en acheter un neuf pour remplacer celui que vous avez perdu.

Toutes les activités auront lieu à leur centre de loisirs, unité de santé et/ou école. L'enseignant, l'entraîneur ou la personne en charge de votre enfant sera présent en tout temps. La majorité des activités auront lieu dans un gymnase.

Si vous n'acceptez pas que votre enfant participe à cette étude, votre enfant restera sous la surveillance de l'adulte en charge et il fera les activités normales de son programme lorsque les autres enfants participeront aux activités de l'étude.

Qui peut participer à cette étude?
Nous demandons à 10 sites pilote de participer à cette étude, où les enfants inscrits sont âgés de 8 à 12 ans.

L'instructeur/entraîneur/enseignant de votre enfant, ainsi que son centre de loisirs, son unité de santé et/ou son école sont intéressés à ce que les enfants inscrits dans leurs programmes participent à cette étude.

L'activité physique et l'évaluation de la condition physique sont sécuritaires pour la plupart des enfants, et les activités dans cette étude sont similaires à celles que fait normalement votre enfant lors de ses cours d'éducation physique (sauf la mesure de la taille, du poids et du tour de taille). L'information supplémentaire que vous allez nous fournir au sujet de la santé de votre enfant et des antécédents médicaux familiaux nous permettra de rendre l'étude amusante et sécuritaire pour votre enfant. Veuillez remplir le « Questionnaire de dépistage d'activité physique pour les enfants » ci-joint et le remettre, avec le formulaire de consentement, à la personne en charge du programme de votre enfant. Si vous avez des questions au sujet de l'information qu'on vous demande de fournir, veuillez communiquer avec la personne en charge du programme de votre enfant : [votre nom] par téléphone au [votre numéro] ou en envoyant un courriel à [votre adresse courriel].

Est-ce que mon enfant pourrait se faire mal en participant à l'étude?
Nous ne nous attendons pas à ce que les enfants qui participent à cette étude se fassent mal. Toutes les activités conçues pour l'étude sont

similaires à ce que votre enfant fait lors de ses cours d'éducation physique. Il n'y aura pas d'aiguilles ni de procédures invasives. Comme dans toutes les activités physiques, les enfants courent un risque minime de tomber ou de se faire mal. Cependant, tout l'équipement de l'étude est similaire à ce que votre enfant utilise lors des cours d'éducation physique à l'école et la sécurité est notre priorité absolue. Tout le personnel de l'étude a suivi des cours de premiers soins et de RCR et, s'il arrivait qu'un enfant se blesse, nous suivrons les politiques régulières de l'organisme.

Les protocoles de l'ÉCSFP sont conçus en gardant la sécurité émotionnelle des étudiants en tête. Les évaluateurs sont encouragés à maintenir une atmosphère sécuritaire, amicale et invitante lors de toutes les évaluations. Les principes énoncés dans le matériel de formation de l'ÉCSFP, soulignent que les enfants doivent pouvoir se retirer de n'importe quelle activité sans conséquences ou rétroaction négative.

S'il arrivait tout de même que votre enfant se blesse en effectuant une activité de cette étude, les règles juridiques habituelles sur l'indemnité en cas de blessure s'appliqueront. En signant ce formulaire de consentement, vous ne renoncez en aucun cas à vos droits légaux et ne libérez pas le chercheur et le commanditaire de leurs responsabilités légales et professionnelles.

Est-ce que mon enfant ou ma famille sera récompensé pour avoir participé à cette étude?
Vous et votre enfant ne recevrez pas de rémunération ni de récompense pour avoir participé à cette étude. Nous ne pouvons pas vous promettre que vous retirerez un avantage quelconque de la participation de votre enfant à cette étude.

Les renseignements que nous allons recueillir lors de cette étude nous aideront à évaluer la capacité des professionnels de loisir, des employés du secteur de la santé et/ou les enseignants à mettre en œuvre l'Évaluation canadienne du savoir-faire physique avec les jeunes de 8 à 12 ans. Dans l'avenir, les professionnels de loisir, des unités de santé, les enseignants et les chercheurs pourront utiliser l'Évaluation canadienne du savoir-faire physique afin d'aider les enfants qui éprouvent des problèmes liés à la participation à des activités physiques.

La participation de votre enfant à cette étude est tout à fait volontaire. Vous ou votre enfant pouvez vous retirer de cette étude à n'importe quel moment, même après que les tests soient terminés. Ni la participation ou le retrait de l'étude influencera les résultats de votre enfant dans son programme.

Qui saura que mon enfant participe à cette étude?
Les renseignements que nous recueillerons pendant l'étude n'identifieront pas votre enfant. Nous identifierons votre enfant par un code, et non par son nom, pour que seuls les chercheurs sachent à qui se rapportent les renseignements recueillis. Les données tirées de cette étude seront sauvegardées en un lieu sécuritaire. Tous les renseignements venant de votre enfant seront numérotés, et ils ne contiendront pas le nom de votre enfant. Nous sauvegarderons en un lieu séparé la liste des noms et des codes qui s'y rattachent.

Nous prévoyons que seul le personnel qui travaille pour cette étude aura accès aux renseignements recueillis pendant l'étude. Toutefois, dans certaines situations bien particulières, d'autres personnes pourraient accéder aux renseignements de la recherche. Un membre du Comité d'éthique de la recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'Est de l'Ontario (CHEO) pourrait accéder aux dossiers de recherche à des fins de vérification. La protection des renseignements de la recherche est également limitée dans les situations où l'on soupçonne qu'un enfant subit des mauvais traitements, où l'on craint qu'un enfant blesse autrui ou s'automutile ou lorsqu'un tribunal rend une ordonnance pour obtenir des renseignements.

Nous conserverons les renseignements codés recueillis dans le cadre de ce projet de recherche pendant 7 ans suivant la publication des résultats de l'étude. Après cela, nous détruirons tous les dossiers de la façon prévue dans les règlements canadiens sur les données de recherche. Nous pourrions publier l'ensemble des résultats de l'étude à des fins scientifiques, mais l'identité des participants à l'étude demeurera confidentielle. Nous ne publierons aucun renseignement qui pourrait identifier votre enfant ou son organisation. S'il nous arrivait de vouloir publier des renseignements qui pourraient identifier votre enfant ou son organisation, nous communiquerons avec vous pour vous demander de signer un formulaire de consentement spécial aux fins de cette publication.

À qui puis-je m'adresser si j'ai des questions sur cette étude?
Si vous avez des questions au sujet de cette étude, veuillez communiquer avec [votre nom]. Vous pouvez communiquer avec [votre nom] par téléphone au [votre numéro] ou par courriel [votre adresse courriel].

Cette étude a subi l'examen et reçu l'approbation de [votre institution ou organisme]. Le [votre institution ou organisme] est un comité de [votre institution ou organisme] composé de personnes venant de divers milieux professionnels. Son but est d'assurer la protection des droits et du bien-être des personnes qui participent à la recherche. Les travaux du Conseil ne remplacent pas le jugement d'un parent ou d'un jeune sur les décisions ou les choix qui l'avantagent le plus. Si vous désirez obtenir de plus amples renseignements sur les droits des participants à des études de recherche, vous pouvez communiquer avec [votre institution ou organisme] au [numéro]. Cependant, cette personne ne peut pas vous fournir de l'information qui touche à la santé. Le [votre institut ou organisme] pourrait réviser les dossiers de l'étude afin d'accomplir ses rôles et ses responsabilités.

Consentement éclairé du parent/tuteur pour l'ÉCSFP

Je,_____(votre nom),

parent/tuteur de _____(nom de votre enfant)

- ☐ **Donne** consentement à ce que mon enfant participe à l'étude décrite ci-dessus.
- ☐ **Ne donne pas** consentement à ce que mon enfant participe à l'étude décrite ci-dessus.

(Veuillez cocher un énoncé ci-dessus pour indiquer si vous donnez ou non consentement)

J'ai lu et compris l'information ci-jointe sur l'étude, ou quelqu'un m'a expliqué verbalement l'information ci-jointe. On m'a informé(e) des détails de l'étude, et j'ai eu l'occasion d'exprimer mes préoccupations et d'en discuter. Je comprends que je peux retirer mon enfant en tout temps et ne pas répondre aux questions qui nous mettent mal à l'aise. Les résultats de mon enfant ne seront pas affectés dans ce cas. J'ai reçu une copie de l'information sur l'étude et de ce formulaire de consentement.

Nom du parent ou tuteur	Signature du parent	Date

Dès que votre enfant complète l'étude, vous recevrez une lettre contenant un nom d'utilisateur et un mot de passe. Cette information vous permettra d'obtenir confidentiellement les résultats de l'étude de votre enfant.

Pour plus de renseignements, consultez le site web suivant : **http://www.cheori.org/halo/**

Annexe B: Formulaire d'assentiment de l'enfant pour l'ÉCSFP

Comment se nomme cette étude?
Suis-je actif?

Qui mène cette étude?
[Vos noms]. Ils travaillent à [votre institution ou organisme]. Tu peux communiquer avec eux par téléphone au [numéro]. Le <<insérer le nom de l'organisme collaborateur>> a approuvé cette étude.

Pourquoi fait-on cette étude?
On fait cette étude puisque les enseignants et les entraîneurs aimeraient avoir une nouvelle méthode pour savoir comment les enfants apprennent à être actifs. Ça leur permettrait de savoir si les enfants apprennent tout ce qui est nécessaire pour être en santé.

Que feras-tu lors de l'étude?
Tu vas faire plusieurs activités qui ressemblent à celles que tu ferais à l'école dans ton cours d'éducation physique. On va te demander de répondre à quelques questions. Dans le gymnase, on va te demander d'exécuter chacune des tâches suivantes :

- ☐ Courir à travers un parcours à obstacles qui implique sauter, lancer une balle et botter un ballon.
- ☐ Serrer une poignée le plus fort possible à l'aide de chaque main.
- ☐ Maintenir le corps droit en t'appuyant sur tes coudes et tes orteils seulement.
- ☐ Toucher tes orteils en étant assis avec les jambes droites
- ☐ Courir d'un côté à l'autre du gymnase, en commençant lentement et en augmentant graduellement la vitesse.
- ☐ Mesurer ta taille, le tour de ta taille et ton poids en portant tes vêtements de sport.
- ☐ Répondre à des questions sur l'activité physique
- ☐ Porter un petit podomètre (plus petit qu'un téléphone portable) tous les jours pendant 9 jours. Il est attaché à l'aide d'une petite pince sur la ceinture des pantalons ou au niveau de la taille, et il compte le nombre de pas que tu fais.

Toutes les activités de recherche auront lieu à ton camp, ton centre récréatif, ton centre de santé ou ton école, et ton enseignant/instructeur sera là également. La plupart des activités auront lieu dans le gymnase. Si tu ne veux pas faire partie de l'étude, c'est correct. Dans ce cas, tu vas seulement devoir rester avec ton enseignant/instructeur. Il est très important que tu nous rapportes le podomètre afin que d'autres personnes puissent l'utiliser. Si tu perds le podomètre et ne peux plus le retrouver même après avoir cherché fort avec un parent, dis-le-nous. Tu n'auras pas à en acheter un autre.

Est-ce qu'il y a des avantages ou des désavantages à participer à cette étude?
Nous ne nous attendons pas à ce qu'il se produise des choses négatives aux enfants qui participent à cette étude. Puisque tu vas courir et faire d'autres activités, c'est possible que tu tombes ou que tu te blesses. Ce sera très similaire à ton cours d'éducation physique à l'école.

Tu ne recevras aucun bénéfice direct ou récompense pour participer à l'étude. Ce qu'on apprend de l'étude pourrait éventuellement aider d'autres enfants à être plus en santé.

Qui saura que je participe à cette étude?
Toute ton information sera entreposée dans un endroit sécuritaire et va demeurer confidentielle. Tu n'es pas obligé de participer à l'étude, et l'information ne sera partagée qu'à toi et tes parents. L'équipe de recherche aura également accès à tes données dans le cadre de l'étude mais tu ne seras identifié que par un numéro et non par ton nom. Le fait de participer à cette étude ne changera pas tes notes scolaires et tu peux décider de te retirer de l'étude à n'importe quel moment.

Assentiment de l'enfant pour l'ÉCSFP

Je,_____ (nom de l'enfant), accepte de participer à cette étude.

L'information a été expliquée verbalement à l'enfant. L'étude a été décrite en détails à l'enfant, et il a eu la chance d'en parler et de poser des questions. L'enfant comprend qu'il peut changer d'idée et décider de se retirer de l'étude à n'importe quel moment. L'enfant sait également qu'il n'est pas obligé de répondre aux questions ou de faire les activités qui le rendent mal à l'aise. L'enfant sait que sa participation à l'étude n'affectera pas la manière dont il est traité par ses enseignants/directeurs. L'enfant a reçu une copie du formulaire de consentement.

Nom de la personne qui obtient l'assentiment Signature Date

Plus de renseignements se retrouvent à l'adresse suivante : **http://www.cheori.org/halo/**

Annexe C:
Questionnaire de dépistage pour l'activité physique chez les enfants

Nom du parent/tuteur : _____

Nom de l'enfant : _____

L'activité physique et l'évaluation de la condition physique sont sécuritaires pour la majorité des enfants. Cependant, les enfants doivent parfois faire plus attention lorsqu'ils pratiquent certains types d'activités.

Aidez-nous à mieux superviser les activités de votre enfant en répondant aux questions suivantes.

1. Est-ce qu'un médecin ou un professionnel de la santé vous a déjà informé que votre enfant devrait éviter certains types d'exercices ou activités?

   ☐ Oui ☐ Non

2. Si vous avez répondu oui à la question #1, veuillez décrire les types d'exercices ou activités physiques que votre enfant devrait éviter présentement :

Annexe D : Rapporter les événements indésirables

Tous les organismes qui administrent l'ÉCSFP devraient avoir mis en place leur propre plan de gestion des risques, qui inclut un plan d'action d'urgence. Peu importe l'incident, la première étape devrait être d'évaluer la situation afin de déterminer s'il y a une urgence médicale et si les premiers répondants devraient être appelés à venir sur les lieux. Si c'est une urgence, le plan d'urgence devrait être initié. Voici quelques recommandations à suivre si votre organisme ne possède pas de plan d'urgence :

Réponse initiale

- ☐ Prendre contrôle de la scène (diriger et approuver ce qui ce passe sur la scène).
- ☐ S'assurer que les premiers soins et les services médicaux sont donnés si nécessaire.
- ☐ Contrôler les incidents potentiels secondaires/les accidents (déterminer le potentiel de blessures additionnelles/ équipement/dommage à la propriété)
- ☐ Identifier les sources de preuves sur la scène (peuvent être groupées en 4 catégories) :
  - Les personnes, n'importe qui ayant de l'information par rapport à l'incident ou des témoins ;
  - La position des personnes, de l'équipement ou des items, en plus des conditions environnementales ;
  - Éléments reliés à l'incident ;
  - Toute la documentation qui a une incidence sur l'événement.
- ☐ Déterminer le potentiel de perte (Est-ce que ça aurait pu être pire et qu'est-ce qui aurait pu être fait pour prévenir l'incident?)
- ☐ Informer le personnel approprié (c.-à-d., directeurs, le bureau de santé au travail, tel que nécessaire)

Documentation

- ☐ Remplir le formulaire d'enquête sur les accidents, inclure des photos ou toute autre information pertinente
- ☐ S'assurer que le formulaire d'incident de l'employé est complété et envoyé à l'équipe HALO

Formulaire de rapport d'incident

	Organisme :	Date :
Décrivez comment l'incident s'est produit :		
Quel protocole effectuait l'enfant lorsqu'il s'est blessé :	☐ Taille ☐ Poids ☐ Circonférence de la taille ☐ Course à obstacles ☐ Course navette (PACER 15 m/20 m ☐ Force de préhension ☐ Flexibilité ☐ Planche abdominale ☐ Questionnaires ☐ Autre :	
Quel est le résultat de la blessure :	☐ Os cassé ☐ Ecchymose ☐ Égratignure ☐ Cheville tordue ☐ Épuisement ☐ Autre :	
Comment allez-vous réduire la probabilité que cette blessure se reproduise dans le futur?		

Veuillez retourner le formulaire à l'équipe de recherche sur les saines habitudes de vie et à l'adresse courriel suivante: **info@capl-ecsfp.ca

Annexe E: 15 m/20 m Tableau de conversion des résultats du PACER

Utilisez ce tableau afin de convertir le score du test navette (PACER) de 15 m en un score de 20 m pour ensuite entrer les données dans le logiciel *FITNESSGRAM*.

Level		Laps																			
1	15 M	1	2	3	4	5	6	7	8	9											
	20 M	1	2	2	3	4	5	5	6	7											
2	15 M	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19										
	20 M	8	8	9	10	11	12	12	13	14	15										
3	15 M	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30									
	20 M	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23									
4	15 M	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42								
	20 M	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32								
5	15 M	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54								
	20 M	33	34	35	35	36	37	38	38	39	40	41	41								
6	15 M	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67							
	20 M	42	43	44	45	45	46	47	48	48	49	50	51	51							
7	15 M	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80							
	20 M	52	53	54	55	55	56	57	58	58	59	60	61	61							
8	15 M	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94						
	20 M	62	63	64	65	65	66	67	68	68	69	70	71	72	72						
9	15 M	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108						
	20 M	73	74	75	75	76	77	78	78	79	80	81	82	82	83						
10	15 M	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123					
	20 M	84	85	85	86	87	88	88	89	90	91	92	92	93	94	94					
11	15 M	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138					
	20 M	95	96	97	98	98	99	100	101	102	102	103	104	105	105	106					
12	15 M	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154				
	20 M	107	108	108	109	110	111	111	112	113	114	114	115	116	117	117	118				
13	15 M	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171			
	20 M	119	120	121	121	122	123	124	124	125	126	127	128	128	129	130	130	131			
14	15 M	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188			
	20 M	132	133	134	134	135	136	137	137	138	139	140	140	141	142	143	143	144			
15	15 M	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206		
	20 M	145	146	147	147	148	149	149	150	151	152	152	153	154	154	155	156	156	157		
16	15 M	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224		
	20 M	158	159	160	160	161	162	163	163	164	165	166	166	167	168	169	170	170	171		
17	15 M	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	
	20 M	172	173	174	174	175	176	177	177	178	179	179	180	181	181	182	183	184	184	185	
18	15 M	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	
	20 M	186	187	188	188	189	190	190	191	192	193	193	194	195	196	197	197	198	199	200	
19	15 M	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	
	20 M	201	202	203	203	204	205	206	206	207	208	208	209	210	210	211	212	213	214	214	
20	15 M	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	
	20 M	216	217	218	218	219	220	221	221	222	223	224	224	225	226	227	228	229	230	230	

Annexe F: Questionnaires de l'ÉCSFP

Questionnaire sur l'activité physique
(Évaluation canadienne du savoir-faire physique)

En quelle année es-tu à l'école? (encercle seulement une réponse)

1 2 3 4 5 6 7 8

Es-tu : (encercle seulement une réponse) un garçon une fille

Quel est ton mois de naissance : (encercle un mois s.v.p.)

Janv. Févr. Mars Avr. Mai Juin Juill. Août Sept. Oct. Nov. Déc.

Quel âge as-tu? (encercle une réponse s.v.p.)

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Pour ce projet, quand on parle d'activité physique, on parle des activités (bouger, jouer, faire de l'exercice) qui font battre ton cœur plus rapidement, te font transpirer ou te font respirer très fort.

Pourquoi est-ce qu'on te pose ces questions? On veut savoir ce que les jeunes comme toi pensent de l'activité physique, des sports et de l'exercice.

N'oublie pas :

- Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. On veut tout simplement savoir ce que tu penses.
- Si tu ne connais pas la réponse, fais de ton mieux pour deviner.
- Il n'y a pas de limite de temps, alors prends tout le temps qu'il te faut.

1. **Combien de minutes par jour toi-même et les autres enfants devriez faire de l'activité physique qui fait battre le cœur plus rapidement et qui fait respirer plus fort, comme la marche rapide ou la course? Compte le temps pendant lequel tu devrais être actif à l'école et aussi le temps pendant lequel tu devrais être actif à la maison et dans ton voisinage.**

   a) 10 minutes
   b) 20 minutes
   c) 30 minutes
   d) 60 minutes ou 1 heure

2. **Les jeunes disent qu'il y a plusieurs raisons pour lesquelles ils aiment être actifs ou faire du sport. Tu es actif quand tu bouges, quand tu fais de l'exercice ou que tu ne restes pas assis. Voici quelques raisons pour lesquelles les autres enfants aiment être actifs. Pour chaque raison, dis-nous ce que tu en penses. Si tu penses que c'est une bonne raison, tu es alors « Un peu d'accord » ou « Très d'accord ». Si tu penses que ce n'est pas une bonne raison, tu es alors « Pas très d'accord » ou « Pas du tout d'accord ». Si tu n'es pas certain ou si tu penses que la raison n'est ni bonne ni mauvaise, ta réponse est alors « Neutre ».**

Une raison pour laquelle je pourrais actif est que lorsque je suis actif...	Pas du tout d'accord	Pas très d'accord	Neutre	Un peu d'accord	Très d'accord
... je parais mieux	1	2	3	4	5
... j'ai plus d'énergie	1	2	3	4	5
... je me sens plus heureux	1	2	3	4	5
... j'ai du plaisir	1	2	3	4	5
... je me fais des amis	1	2	3	4	5
... je deviens plus fort	1	2	3	4	5
... j'aime plus qui je suis	1	2	3	4	5
... je me mets en meilleure forme	1	2	3	4	5
... je me sens plus en santé	1	2	3	4	5

3. **Les enfants disent aussi qu'il y a des raisons qui font qu'il est difficile pour eux d'être actifs. Pour chaque raison, dis-nous ce que tu en penses. Si tu penses que c'est une bonne raison, tu es alors « Un peu d'accord » ou « Très d'accord ». Si tu penses que ce n'est pas une bonne raison, tu es alors « Pas très d'accord » ou « Pas du tout d'accord ». Si tu n'es pas certain ou si tu penses que la raison n'est ni bonne ni mauvaise, ta réponse est alors « Neutre ».**

Je ne serais peut-être pas actif si…	**Pas du tout d'accord**	**Pas très d'accord**	**Neutre**	**Un peu d'accord**	**Très d'accord**
… je n'avais pas assez de temps.	1	2	3	4	5
… j'avais trop de tâches à faire.	1	2	3	4	5
… je n'avais aucun bon endroit où être actif.	1	2	3	4	5
… la météo était mauvaise.	1	2	3	4	5
… je ne portais pas les bons vêtements ou les bonnes chaussures.	1	2	3	4	5
… je ne savais pas comment faire l'activité.	1	2	3	4	5
… je n'avais pas le bon équipement.	1	2	3	4	5
… j'avais trop de devoirs.	1	2	3	4	5
… je n'avais personne avec qui être actif.	1	2	3	4	5
… je n'aimais pas être actif.	1	2	3	4	5

4. **Par rapport aux autres jeunes de ton âge, à quel point es-tu actif? (encercle un chiffre)**

Beaucoup moins actif — Pareil — Beaucoup plus actif

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. **Par rapport aux autres jeunes de ton âge, à quel point es-tu bon aux sports ou possèdes-tu de meilleures habiletés? (encercle un chiffre)**

Les autres sont meilleurs — Pareil — Je suis bien meilleur

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. **Parfois, les enfants regardent la télévision, jouent à des jeux vidéo ou jouent à l'ordinateur ou sur un téléphone intelligent. Quel temps maximal un enfant devrait-il passer à regarder un écran par jour? Ne compte pas le temps pendant lequel on doit regarder un écran pour faire des devoirs.**

   a) 30 minutes
   b) 60 minutes ou 1 heure
   c) 2 heures
   d) 4 heures

7. **Il existe plusieurs sortes de condition physique. Parmi ceux-là, il y a l'endurance cardiovasculaire, aussi appelée condition physique aérobie ou cardiorespiratoire. La condition physique cardiorespiratoire signifie… (encercle la bonne réponse)**

   a) À quel point les muscles peuvent bien pousser, tirer ou s'étirer.
   b) À quel point le cœur peut bien pomper le sang et les poumons peuvent bien fournir de l'oxygène.
   c) Avoir un poids santé par rapport à sa taille.
   d) Notre capacité à pratiquer des sports que l'on aime.

8. **La force musculaire ou l'endurance musculaire signifie… (encercle la bonne réponse)**

   a) À quel point les muscles peuvent bien pousser, tirer ou s'étirer.
   b) À quel point le cœur peut bien pomper le sang et les poumons peuvent bien fournir de l'oxygène.
   c) Avoir un poids santé par rapport à sa taille.
   d) Notre capacité à pratiquer des sports que l'on aime.

9. **Trace une ligne vers tous les mots qui, selon toi, décrivent le mot « santé ».**

10. Dans l'histoire de Sally, il manque des mots. Complète les phrases à l'aide des mots ci-dessous. Chaque mot ne peut être utilisé qu'une seule fois pour compléter les espaces vides.

amusante	**le pouls**	**son endurance**	**sa force**	**bon**

Sally essaie d'être active tous les jours. Courir chaque jour est bon pour son cœur et ses poumons. Sally croit que l'activité physique est _____ et que c'est _____ pour elle. Lors de la pratique avec son équipe sportive, elle court encore plus afin d'améliorer _____. L'équipe fait également des exercices comme des pompes (push-ups) et des redressements assis afin d'augmenter _____. Après avoir fait des exercices, elle vérifie sa fréquence cardiaque, qu'on appelle aussi _____.

11. Encercle chaque activité que tu pratiques. Si tu portes toujours ou presque toujours un équipement de protection (comme un casque ou des jambières) lorsque tu pratiques cette activité, ajoute un crochet à l'intérieur du cercle.

Motoneige

Se balancer

Baseball

Glisser

Jouer sur des barres

Sauter à la corde

Nager

Patins à roulettes

Ski

Bicyclette

Patins à glace

12. Si tu voulais AMÉLIORER UNE HABILETÉ SPORTIVE comme botter ou attraper un ballon, quelle serait la meilleure chose à faire? (encercle une réponse)

a) Lire un livre qui explique comment botter et attraper un ballon
b) Attendre d'être plus vieux
c) Essayer de faire de l'exercice ou d'être beaucoup plus actif
d) Regarder une vidéo, suivre un cours ou demander à un entraîneur de t'apprendre comment botter et attraper un ballon

13. Si tu voulais AMÉLIORER TA CONDITION PHYSIQUE, quelle serait la meilleure chose à faire? (encercle une réponse)

a) Lire un livre qui explique comment améliorer ta condition physique
b) Attendre d'être plus vieux
c) Essayer de faire plus d'exercice ou d'être beaucoup plus actif
d) Regarder une vidéo, suivre un cours ou demander à un entraîneur de t'apprendre comment améliorer ta condition physique

14. Si tu pouvais choisir quoi faire après l'école, quelle activité choisirais-tu? (encercle seulement une activité)

Jouer à des jeux vidéo ou à l'ordinateur	Aller à la pratique de mon équipe sportive
Lire	Promener mon chien
Faire des devoirs	Jaser avec mes amis en ligne (chatter)
Jouer dehors avec mes amis	Regarder la télévision

Pour les questions suivantes (15 à 21), décris ce que tu as fait lors de la SEMAINE DERNIÈRE .

15. Durant un jour d'école, combien d'heures as-tu regardé la télévision?

☐ Je n'ai pas regardé de télévision durant les jours d'école.

☐ moins d'une heure ☐ 1 heure ☐ 2 heures ☐ 3 heures ☐ 4 heures ☐ 5 heures ou plus

16. Durant un jour d'école, combien d'heures as-tu joué à des jeux vidéo ou à l'ordinateur, ou as-tu utilisé un ordinateur pour autre chose que les devoirs?

☐ Je n'ai pas joué à des jeux vidéo ou à l'ordinateur / Je n'ai pas utilisé un ordinateur pour autre chose que les devoirs durant les jours d'école.

☐ moins d'une heure ☐ 1 heure ☐ 2 heures ☐ 3 heures ☐ 4 heures ☐ 5 heures ou plus

17. Durant un jour de fin de semaine, combien d'heures as-tu regardé la télévision?

☐ Je n'ai pas regardé de télévision durant les jours de fin de semaine.

☐ moins d'une heure ☐ 1 heure ☐ 2 heures ☐ 3 heures ☐ 4 heures ☐ 5 heures ou plus

18. Durant un jour de fin de semaine, combien d'heures as-tu joué à des jeux vidéo ou à l'ordinateur, ou as-tu utilisé un ordinateur pour autre chose que les devoirs?

☐ Je n'ai pas joué à des jeux vidéo ou à l'ordinateur / Je n'ai pas utilisé un ordinateur pour autre chose que les devoirs durant les jours de fin de semaine.

☐ moins d'une heure ☐ 1 heure ☐ 2 heures ☐ 3 heures ☐ 4 heures ☐ 5 heures ou plus

19. Au cours de la dernière semaine (7 jours), combien de jours as-tu été actif pendant au moins 60 minutes par jour? (Compte tout le temps que tu as passé à faire des activités qui font battre ton cœur plus vite et respirer plus fort.)

a) 0 jour
b) 1 jour
c) 2 jours
d) 3 jours
e) 4 jours
f) 5 jours
g) 6 jours
h) 7 jours

20. Lors d'un jour d'école, combien d'heures as-tu été assis à faire des activités qui n'impliquent pas un écran (ex., lire un livre, faire des devoirs, parler à des amis, dessiner, etc.). Ne compte pas le temps pendant lequel tu es assis à l'école.

☐ Je n'ai pas fait d'activités assis qui n'impliquent pas un écran (ex., lire un livre, faire des devoirs, parler à des amis, dessiner, etc.) lors des jours d'école.

☐ moins d'une heure ☐ 1 heure ☐ 2 heures ☐ 3 heures ☐ 4 heures ☐ 5 heures ou plus

21. Lors d'un jour de fin de semaine, combien d'heures as-tu été assis à faire des activités qui n'impliquent pas un écran (ex., lire un livre, faire des devoirs, parler à des amis, dessiner, etc.). Ne compte pas le temps pendant lequel tu es assis à l'école.

☐ Je n'ai pas fait d'activités assis qui n'impliquent pas un écran (ex., lire un livre, faire des devoirs, parler à des amis, dessiner, etc.) lors d'un jour de fin de semaine.

☐ moins d'une heure ☐ 1 heure ☐ 2 heures ☐ 3 heures ☐ 4 heures ☐ 5 heures ou plus

Merci pour ton aide!

Qu'est-ce qui **me ressemble le plus?**

Pour les prochaines questions, tu dois lire deux phrases et encercler celle qui **TE RESSEMBLE LE PLUS**.

Essaie cette **QUESTION DE PRATIQUE** :

Certains jeunes ont un nez sur leur visage!	**MAIS**	D'autres jeunes ont trois nez sur leur visage!

Il ne devrait pas être trop difficile pour toi de décider! Une fois que tu as encerclé la phrase qui te ressemble le plus, tu dois ensuite décider si elle est **TRÈS VRAIE** ou **PLUTÔT VRAIE** pour toi.

Voici une autre question que tu peux essayer. N'oublie pas, encercle tout d'abord la phrase qui te ressemble le plus, puis coche la case qui indique si c'est très vrai ou plutôt vrai pour toi. IL N'Y A PAS DE BONNES OU DE MAUVAISES RÉPONSES. TU N'AS QU'À DIRE CE QUI **TE RESSEMBLE LE PLUS**.

QUESTION DE PRATIQUE nº 2 :

Certains jeunes aiment jouer avec des ordinateurs.		**MAIS**	D'autres jeunes n'aiment pas jouer avec des ordinateurs.
☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi		☐ TRÈS VRAI pour moi ☐ PLUTÔT VRAI pour moi

Tu es maintenant prêt à remplir ce questionnaire. Prends ton temps et remplis bien tout le questionnaire attentivement. Si tu as des questions, tu n'as qu'à les poser! Si tu penses être prêt, tu peux commencer maintenant.

ASSURE-TOI DE REMPLIR LES 2 CÔTÉS DE CHAQUE PAGE!

Le questionnaire « Qu'est-ce qui me ressemble le plus? » (CSAPPA) a été développé par Dr John Hay et est utilisé dans le cadre de l'Évaluation canadienne du savoir-faire physique avec sa permission. Aucune reproduction, modification ou publication des questions du questionnaire « Qu'est-ce qui me ressemble le plus? » n'est permise sans obtenir au préalable la permission écrite de Dr John Hay, Brock University, Ste-Catharines, Ontario, Canada.

Qu'est-ce qui me ressemble le plus?

Certains jeunes ont hâte de jouer à des jeux actifs après l'école.	☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi	**MAIS**	D'autres jeunes préfèreraient faire autre chose après l'école.	☐ TRÈS VRAI pour moi ☐ PLUTÔT VRAI pour moi
Certains jeunes n'aiment pas jouer à des jeux actifs.	☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi	**MAIS**	D'autres jeunes aiment beaucoup jouer à des jeux actifs.	☐ TRÈS VRAI pour moi ☐ PLUTÔT VRAI pour moi
Certains jeunes ne s'amusent pas lorsqu'ils font du sport.	☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi	**MAIS**	D'autres jeunes ont du plaisir lorsqu'ils font du sport.	☐ TRÈS VRAI pour moi ☐ PLUTÔT VRAI pour moi
Certains jeunes sont bons aux jeux actifs.	☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi	**MAIS**	D'autres jeunes trouvent que les jeux actifs sont difficiles.	☐ TRÈS VRAI pour moi ☐ PLUTÔT VRAI pour moi
Certains jeunes n'aiment pas faire du sport.	☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi	**MAIS**	D'autres jeunes aiment beaucoup faire du sport.	☐ TRÈS VRAI pour moi ☐ PLUTÔT VRAI pour moi
Certains jeunes se blessent toujours lorsqu'ils font du sport.	☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi	**MAIS**	D'autres jeunes ne se blessent jamais lorsqu'ils font du sport.	☐ TRÈS VRAI pour moi ☐ PLUTÔT VRAI pour moi
Certains jeunes aiment jouer à des jeux actifs dehors.	☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi	**MAIS**	D'autres jeunes aimeraient mieux lire ou jouer à des jeux vidéo.	☐ TRÈS VRAI pour moi ☐ PLUTÔT VRAI pour moi

Certains enfants font partie des derniers à être choisis pour participer à des jeux actifs.	☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi	**MAIS**	D'autres enfants sont habituellement les premiers à être choisis pour participer.	☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi
Certains jeunes réussissent bien dans la plupart des sports.	☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi	**MAIS**	D'autres jeunes sentent qu'ils ne sont pas bons aux sports.	☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi
Certains jeunes apprennent facilement à jouer à des jeux actifs.	☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi	**MAIS**	D'autres jeunes trouvent difficile d'apprendre à jouer à des jeux actifs.	☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi
Certains jeunes pensent qu'ils sont les meilleurs dans les sports.	☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi	**MAIS**	D'autres jeunes pensent qu'ils ne sont pas bons dans les sports.	☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi
Certains jeunes trouvent que les jeux du cours d'éducation physique sont difficiles.	☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi	**MAIS**	D'autres jeunes sont bons aux jeux du cours d'éducation physique.	☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi
Certains jeunes aiment regarder les jeux qui ont lieu dehors.	☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi	**MAIS**	D'autres jeunes préfèreraient jouer à des jeux actifs dehors.	☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi
Certains jeunes aiment se détendre pendant la récréation.	☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi	**MAIS**	D'autres jeunes préfèreraient jouer à des jeux actifs pendant la récréation.	☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi

Certains jeunes ne sont pas assez bons pour jouer dans une équipe sportive.		**MAIS**	D'autres jeunes réussissent bien lorsqu'ils jouent dans une équipe sportive.
☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi		☐ TRÈS VRAI pour moi ☐ PLUTÔT VRAI pour moi

Certains jeunes aiment lire ou jouer à des jeux calmes.		**MAIS**	D'autres jeunes aiment jouer à des jeux actifs.
☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi		☐ TRÈS VRAI pour moi ☐ PLUTÔT VRAI pour moi

Certains jeunes aiment jouer à des jeux actifs dehors les fins de semaine.		**MAIS**	D'autres jeunes aiment relaxer et regarder la télévision les fins de semaine.
☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi		☐ TRÈS VRAI pour moi ☐ PLUTÔT VRAI pour moi

Merci pour ton aide!